

విశ్వానాథ

అంతర్జాతీయ తెలుగు మాసపత్రిక
సంపాదకుడు: కె. వి. రామారావు



మే '91
రూ. 3/-

వినుగవి

తెలుగు మానవత్రికకు
అన్ని నైమలలోనూ, పట్టణాలలోనూ
సమర్థవంతమైన ఏజంట్లు కావాలి!

ఏజన్సీ వివరాలకు
వెంటనే వ్రాయండి.

సహ్యశ్రీధర్ మేనేజర్

వినుగవి

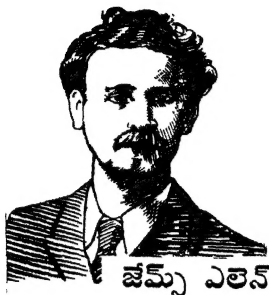
౨, దేశికా రాండ్లు, మైలాపూరు,
మద్రాసు-600004.



ಜಗ್ಗ ಮೊಟ್ಟೆ

ధ్యాన

శక్తికి మూలం



జగత్తు అంతా అణువణువునా వ్యాపించుకు పోయింది దివ్యశక్తి. ఈ శక్తిని ఏకించితైనా తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడే మానసికస్థితి స్థిరపడుతుంది. బ్రహ్మాండ భాండాన్ని శక్తి భావంతో అన్వయించుకో. అప్పుడు విశ్వమంతా ఒక అజ్ఞానుసారంగా కొనసాగుతుందని అవగతం అవుతుంది. న్యాయం, ధర్మం, సామరస్యం, వలపు, ప్రేమ, అనురాగం అనేవి విశ్వంలో వివిధ విశిష్టరూపాలలో వ్యక్తమవుతుంటాయి. విశ్వశక్తిని లేదనుకొన్నప్పుడు ప్రతికూల పరిస్థితులు ప్రవృద్ధి పొంది నిత్య జీవితం యాతనామయం అనిపిస్తుంది. విశ్వధర్మాన్ని వివరంగా అవగాహన చేసుకున్నప్పుడు సినలైన శక్తి సామర్థ్యాలు తెలుస్తాయి. వ్యక్తిగతమైన విజ్ఞానశక్తిని విశ్వశక్తితో ఏకం చేసుకుని పరిపూర్ణమైన శక్తిని ప్రతిష్ఠించు

(మిగతా 3 వ పేజీలో)

సంభాషణ చాతుర్యం

సంభాషణ చాతుర్యం

నిర్బంధం లేని కార్యసాధకమైన స్వేచ్ఛా సంభాషణా విధానమే పరిష్టవంతమైన ప్రజాస్వామిక ప్రజాధోరణి. ఇదే మనస్సుకి ఉత్తేజం కలిగించి భావనాశక్తిని ఉత్సాహ పరుస్తుంది. వివేకవంతమైన సంభాషణా ప్రసన్నత సమాజంలో నాగరికుల విశిష్ట లక్షణం. స్వేచ్ఛగా సంభాషించ లేనివారు మానసికంగా దుర్బలులు. విస్తృత గ్రంథ పఠనంకన్నా నరన సంభాషణా చాతుర్యం వల్ల మానవుని మనస్సు అతి శీఘ్రంగా ప్రగతి కరమైన ప్రవృద్ధి పొందుతుంది.

మంచి మాటకారిగా రాణించాలంటే అందరూ అభిమానించే సమకాలీన సామాన్య విషయాలను పూర్తిగా తెలుసుకుని ఉండాలి. ముఖ్య విషయాలను సంగ్రహించి వీలైనప్పుడు సంభాషణలో యధోచితంగా సందర్భానుసారంగా ఉపయోగిస్తూండాలి.

సంభాషణా చాతుర్యం అనేది నలుగురూ అనుభవించి ఆనందించగల వీసుల విందు. సంభాషణలో లోకమైన సామాన్య విషయాలనే ఉపయోగించాలనేది మరచిపోవద్దు. సంభాషణలో వీలైనంతవరకూ 'స్వాధ్ధాని'కి ఎంత మాత్రం తాపీయకుండా జాగ్రత్తపడు. నలుగురూ చేరినప్పుడు అందరికీ ఆర్థమయేటట్టుగా విషయాన్ని విశదీకరిస్తే అభిమానంతో ఆసక్తిగా వింటారు. మాట్లాడేటప్పుడు సంతోషం, ఆశ్చర్యం కలిగించే క్రొత్త క్రొత్త విషయాలను గురించి మాటిమాటికి ధోరణి మారుస్తూంటే సంభాషణ రకికడుతుంది.

శాశ్వతమైన ఆనందానుభూతికి, సమాజంలో

“నిత్యనూతనాన్ని అనుభవించడమే రమణీయత.”

మలుకుబడికి సంభాషణ మూలం. కుశాగ్రబుద్ధితో మనస్సును ఎప్పటికప్పుడు కాలానుగుణ్యంగా



ఉంచుకుంటే నీ సంభాషణ విన్నవారందరికీ సంతోషం కలుగుతుంది. స్వేచ్ఛతో, సహజంగా మాట్లాడుతున్నావని అనిపించుకో.

కొయ్యనుండి చక్కెర

1926 లో జర్మనులు కొయ్య నుండి చక్కెరను ఉత్పాదించే అపూర్వ విధానాన్ని అభివృద్ధి చేసారు. కొయ్యలో ఉండే పీచు లేక సెల్యూలోజ్ రసాయనిక రచనా విధానం, పిండి (Starch) రసాయనిక రచనా విధానాన్ని పోలి ఉంటుంది. పిండి (Starch) మోలిక్యులుల కంటే సెల్యూలోజ్ మోలిక్యులు పెద్దవిగానూ, ఎక్కువ భారంగానూ ఉంటాయి. కొయ్య నుండి చక్కెరను తయారుచేయడానికి కొయ్యను పూర్తిగా రంపపు పొట్టులా తయారుచేయాలి. తరువాత ఈ రంపపు పొట్టును 40 శాతం హైడ్రోక్లిక్ ఆమ్లద్రావణంతో పరిష్కృతం చేస్తారు. ప్రతి ఒక కొయ్య సెల్యూలోజ్ మోలిక్యులుకు ఒక మోలిక్యులు నీటిని కలుపుతారు. దీనివల్ల కొయ్య సెల్యూలోజ్ చక్కెరగా మారుతుంది. కొయ్య చక్కెర ఎక్కువ మధురంగా ఉండదు. అయినా మంచి పుష్టికరము, ఆరోగ్యకరము.

ముల్లంగి రసం

ముల్లంగి రసం అకలి పుట్టిస్తుంది. 'కాయ గూరలలో సంవత్సరం పొడుగునా వచ్చేది ముల్లంగి' దుంప. తాజా ముల్లంగి దుంపలు మూలశంకతో బాధపడేవారికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉడక బెట్టిన ముల్లంగి మలబద్ధతను నివారిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బసానికి కూడా ముల్లంగి పంచదార కలిపి ఇవ్వవచ్చు. అనేక అజీర్ణరോഗాలకు ముల్లంగి అకులు మంచివి. తాజా ముల్లంగి రసం నల్ల అగ్నిదీప్తి కలుగుతుంది. అకలి పుడుతుంది. మంచి జీర్ణకారి.

మానవ కల్పిత సముద్రం.

అము-దార్యా నది జలాలతో బ్రహ్మాండమైన మానవ కల్పిత సముద్రం నింపబడింది. ఈ నది మీదుగా రాతి డామ్ నిర్మాణంలో ఏర్పడిన కృత్రిమ రిజర్వాయర్ ఒక మిలియను హెక్టారుల నేలకు నీటివనతి కలిగిస్తూంది.

(2 వ పేజీ తీరువాాయి)

కుంటే అక్షయమైన దిగ్విజయంతో అఖండ నందమైన ధార్మిక జీవితాన్ని సుస్థిరం చేసుకోవచ్చు.

పరిస్థితులెట్టివైనా తగిన ఓర్పు, సహనం వహిస్తూ ఆయా పరిస్థితులు తప్పనిసరిగా అనుభవించక తీరదు అని తీర్మానించుకుంటే జీవితం సుఖమయమనిపిస్తుంది. ఆత్మజ్యోతిని ప్రకాశింప జేసుకుంటే దివ్యశక్తి విశేషమవుతుంది. విశ్వంలో స్వార్థానికి అవకాశం లేదని గ్రహించి అర్పణ చేసుకుంటే విశ్వంతో ఏకమైపోవచ్చు.

“మనుమలమధ్య మనుమలకోసం బ్రతకడం మంచితనం.”

ఆంటీడయబెటిక్ మందుల కథ

డా.ఆర్. గోపాలన్

డయబెటిస్ మెల్లిటస్ అనే మధుమేహం 500 బిలిన్ అనే వ్యాధిగా తెలుసుకోబడింది. ద్వారాపోతుంది (to pass through) అనే అర్థమిచ్చే గ్రీకువదంనుంచి 'డయబెటిస్' అనేవదం ఏర్పడింది. ఇది మధుమేహరోగి శరీరంద్వారా మార్పుచెందకుండాపోతూన్న చక్కెరకు సంబంధించినది. 'మెల్లిటస్' అనే మరో గ్రీకు వదానికి 'తేనె - తీపి' (Honey - sweet) అని అర్థం. మధుమేహ రోగుల మూత్రం తేనెతీపి. మూత్రంలో ఈ తీపిని భారతదేశంలో వైద్యులు 16వ శతాబ్దంలోనే కనిపెట్టారు. 17వ శతాబ్దంలో అంగ్లేయ వైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్త థామస్ విల్లీస్ మూత్రంలో తీపిని తిరిగి కనిపెట్టి మధుమేహరోగులు ఈ వ్యాధిని అదుపులో పెట్టుకోడానికి చక్కెర, ఇతర పిండి వదర్బాల వాడకం తగ్గించమని సలహా ఇచ్చాడు. 18వ శతాబ్దంలో మధుమేహరోగుల రక్తంలోనూ, మూత్రంలోనూ చక్కెర అధికంగా ఉంటుందని మరో అంగ్లేయ శాస్త్రజ్ఞుడు మార్క్వ డాబ్సన్ రుజువు చేసాడు.

1901లో మధుమేహం లాంగరెహాన్స్ (Islets of Langerhans) దీవులు అనబడే చిన్న దీవులవంటి పాంక్రియాటిక్ కణాలలో బయలుదేరుతుందని రుజువుచేయబడింది. 1874లో ఈ కణాలను కనిపెట్టిన ప్రఖ్యాత జర్మన్ వైద్యుడు పాల్ లాంగరెహాన్స్ పేరు ఈ కణాలకు పెట్టబడింది.

లాంగరెహాన్స్ దీవులు ఒక తెలియని వదర్బాన్ని తక్కువగా ప్రవించడంవల్ల డయబెటిస్ (మధుమేహం) కలుగుతుందని శాస్త్రజ్ఞులు 1909లో నిర్ణయ ఫలితాలను పొందారు. ఈ

తెలియని వదర్బం 'ఇన్సులిన్' అనే హార్మోన్ అని ఊహించబడింది. 'ఇన్సులిన్' అంటే లాటిన్ భాషలో దీప్వము అని అర్థం. 1910 దశాబ్దంలో ఈ తెలియని వదర్బాన్ని వేరు చేయడానికి చేసిన ప్రయత్నాలు విఫలమైనాయి. వీనిని వేరుచేయడానికి గ్రంధిని చితకగట్టి పరిశీలించే సమయంలో వృక్కం (Pancreas) లో ఎంజైము ఇన్సులిన్ ని ధ్వంసంచేస్తుంది.

1920 లో ఒక యువ కెనెడియన్ వైద్యుడు ఫ్రెడ్రిక్ ఇ. బాన్టింగ్ ఈ సమస్యను తెలుసుకున్నాడు. పాంక్రియాస్ నిధ్వంసక ఎంజైమును ప్రవించజేసి వాహికద్వారాన్ని మూసి కట్టివేసి ఇన్సులిన్ కణాన్ని వేరుచేయవచ్చని సిద్ధాంతరికరించాడు.

1921లో టోరాంటో యూనివర్సిటీలో ఫిజియాలజీ ప్రొఫెసర్ జాన్ జె.ఆర్. మాక్లీయాడ్ తన లేబొరేటరీలో ఒక విభాగంలో బాన్టింగ్ సిద్ధాంతాన్ని పరీక్షచేయడానికి బాన్టింగ్ ను అనుమతించాడు. బాన్టింగ్ మరియు అమెరికా వైద్య విద్యార్థి ఛార్లెస్ హెచ్. బెస్ట్ పాంక్రియాస్ ను గట్టిగా కట్టిపెట్టి ముక్కలు ముక్కలుగా ఖండించి ఇన్సులిన్ హార్మోన్ ను ఉప్పునీటితో వేరుచేసారు. వృక్కగ్రంధిని తీసి వేసి ఒక కుక్కకు డయబెటిక్ వ్యాధి కలిగించి దానికి సుమారు 5 ml. ఇన్సులిన్ ద్రవాన్ని శరీరంలో ఇంజెక్ట్ చేసి ఎక్కించారు. కుక్క శరీరంలో రక్తప్రవాహంలో బ్లడ్ గ్లూకోజ్ (చక్కెర) బాగా వగనికీ సగం తగ్గిపోయింది. ఆర్యోగ్యం చేరుకుంది.

ప్రప్రథమంగా ఇన్సులిన్ హార్మోన్ 1922లో 14 సంవత్సరాల బాలుడైన ఒక రోగికి ఇంజెక్ట్

"స్వర్ణకారుని పనితనం ఆభరణాలకు వన్నె తెస్తుంది.
శిల్పుల పనితనం శిలలకు జీవం పోస్తుంది."

చేయబడింది. ఇతడు ప్రతీరోజు ఇంజక్షన్తో 11 సంవత్సరాలపాటు ఆరోగ్య జీవితం గడిపాడు.

ఎలి లిల్లి అండ్ కో వారు బాన్టింగ్ మరియు బెన్జుల సహాయంతో జంతు వ్యక్యప్రపాల నుండి ఇన్సులిన్ తయారీని 1923 లో ప్రారంభించారు. అదే సంవత్సరంలో బాన్టింగ్ మరియు మాక్లియాడ్లకు ఇన్సులిన్ పరి శోధనలకు వైద్యరంగం మరియు శరీర శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమానం బహుకరించ బడింది. బెన్జును అలక్ష్యంచేసారు. కోవంతో బాన్టింగ్/నోబెల్ బహుమతిని మొదట నిరా కరించాడు. తరువాత బహుమానం సొమ్ము తీసుకుని పరిశోధనలో మాక్లియాడ్ కంటే ఎక్కువగా సహాయపడిన బెన్జ్ కి నగం సొమ్ము ఇచ్చాడు.

ఇంతలో పశ్చిమబెర్లిన్ హాస్పిటల్లో ఊపిరి తిత్తుల అంటురోగ నివారణకు ఉపయోగించే కార్బుటామైడ్ అనే సర్లసమైడ్ రక్తంలో చక్కెరను తగ్గిస్తున్నట్లు అకస్మాత్తుగా 1952 లో తెలుసుకో బడింది. దీనిని మధుమేహం రోగుల మీద ప్రయోగించినప్పుడు వికటించి ఇతర విలక్షణాలు ఏర్పడటంవల్ల దీని ఉపయోగాన్ని విరమించు కున్నారు. 1954లో ఫార్మివెర్క్ హెక్ట్ కార్బు టామైడ్ నిర్మాణాన్ని మార్చి క్రొత్త యోగికం (Compound) బోల్బుటామైడ్ను ప్రవేశపెట్టారు.

1955వ సంవత్సరంలో యునైటెడ్ స్టేట్స్లో సుప్రసిద్ధ ఫార్మ్యూటికల్ ఫర్మ్ 'అప్ జాన్' బోల్బుటామైడ్ను 20,000 మధుమేహ రోగుల మీద యునైటెడ్ స్టేట్స్లో ప్రయోగించి చూశారు. ప్రయోగఫలితాలు పూర్తిగా సంతృప్తికరంగా ఉండటంవల్ల అదే సంవత్సరంలో దీనిని అమృతానికి ఏడుదల చేసారు. మధుసటి సంవత్సరంలో ప్రపంచం అంతటా 300,000

మంది మధుమేహ రోగులు ఒరిసేస్ (orinase) అనే పేరుతో బోల్బుటామైడ్ను ఉపయోగించి ఆరోగ్యాన్ని పొందారు.

తీవ్రమైన వైద్య పరిశోధనలు చేసి 1958లో సైజెర్ (pfizer) అనే సుప్రసిద్ధ ఫార్మ్యూటికల్ సంస్థ డయబిసిస్ (Diabinese) అనే క్రొత్త ఓరల్ అంటీ - డయబెటిక్ నుందును ప్రవేశ పెట్టారు. ఇదే ఇప్పుడు విస్తారంగా మధుమేహ రోగులు వాడుతున్న అంటీ-డయబెటిక్ ఔషధం.

ముందుగా నిర్ణయించిన ప్రమాణంలో ఇన్సులిన్ ని రక్తప్రవాహంలో ఇంజక్ట్ చేయ డానికి 'ఇన్సులిన్ పంప్' అనే ఒక చిన్న సాధనాన్ని యునైటెడ్ స్టేట్స్ లాబొరేటరీలలో అభివృద్ధి చేస్తున్నారు.

ఇక కొద్ది సంవత్సరాలలో డయబెటిక్ రోగులలో లాంగర్హాన్స్ దీవులను (Islets) మార్పిడి చేసి రక్తప్రవాహంలో గ్లూకోజ్ (చక్కెర) క్రమవరచ వచ్చు



అత్యల్పకాలంలో నీ ఉద్యమాలు ఫలించకపోతే అధైర్య పడిపోవద్దు. ఒకసవట్టు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఫలితం మెల్లగా, ఎట్టు బండిమీద వచ్చినట్టు వస్తుంది. ఎవరికి తెలుస్తుంది. ఫలితం కారులో రావచ్చు. లేకపోతే జెట్ ఫ్లైలో కూడా రావచ్చు!

“మహాసముద్రం వంటి మానవజాతిని విశ్వసించు. సముద్రంలో కొంతనీరు కాలుష్యమైనా మొత్తం ఎప్పటికీ కాలుష్యం కాదు.”

అవీ-ఇవీ

గిరిజన పురావస్తుశాల

భువనేశ్వర్‌లో గిరిజన మరియు హరిజన సంస్థ శిబిరంలోని సంకీర్ణ మానవ పురావస్తు శాలలో ఒరిస్సాలో గల 62 గిరిజన జాతులు నిత్యం ఉపయోగించుకునే సాంప్రదాయక వస్తువులు మరియు కళావస్తువులు ప్రదర్శింపబడుతున్నాయి.

* * *

నిర్మాణదశలో ఉన్న డాములు

ప్రస్తుతం భారతదేశంలో వివిధ ప్రదేశాలలో

10 మిలియను ఘనమీటర్ల నీటి స్టోరేజికి



మరియు దానికి పైబడిన సమర్థత గల 276 డాములు నిర్మాణదశలో ఉన్నాయి.

పూతినాశిని మందుల విషప్రభావం

అభివృద్ధిపొందుతున్న పర్యమానదేశాలలో సాలీనా 40,000 మంది పూతినాశిని మందుల విషప్రభావానికి గురి అవుతుంటే, మరో 10,000 మంది దీని విషప్రభావం వల్ల

మరణిస్తున్నారు. బలిగొన్నవారు చాలామంది పొలాలలో పని చేసేవారే.

2,600 సంవత్సరాలనాటి ప్రాచీన సారాబట్టీ యంత్రం

పశ్చిమ ఆసియా ఇజ్రేల్‌లో ఎల్-జిబ్ అనే గ్రామంలో 2,600 సంవత్సరాలనాటి మిక్సిలి ప్రాచీన చైన (సారా) తయారీ యంత్రాన్ని పురావస్తుశాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు.

* * *

గొలుసు లేని బైసికిల్

యుగోస్లేవియాలో నవి సాడ్ (Novi Sad) అనే ప్రదేశంలో ఒక నవ్వవస్తు కల్పనా చతురుడు గొలుసు లేకుండా తిరిగే బైసికిల్‌ను కనిపెట్టాడు. ఇది సాధారణరకం పైకిలోలో నల్లవవంతు తేలిగ్గా ఉంటుంది. పెడల్ లీవర్లు చాలా పొట్టిగా ఉండటంచేత దీనిమీద సుఖంగా స్వారీ చేయవచ్చు.

10 మిలియనుమంది పిల్లలు సాలీనా మరణిస్తున్నారు

అభివృద్ధిపొందుతున్న దేశాలలో సక్రమ పోషకాహార లోపం వల్ల, కష్టమైన కాపులు మరియు పిల్లల రోగాల వల్ల ప్రతి సంవత్సరం 10 మిలియను మంది పిల్లలు మరణిస్తున్నారు.

- 'పరల్' హెల్త్ అర్గనైజేషన్ సాజన్యంతో

“తెలివితక్కువ స్నేహితులతో కన్నా ఏకాంతంగా ఉండటం ఎంతో మేలు.”

6,507 రకాల సిగరెట్లు బ్రాండులు

యునైటెడ్ స్టేట్స్ న్యూయార్క్ లో రాబర్ట్ ఇ. కాఫ్మాన్ (Robert E. Kaufman) 161 దేశాల నుంచి 6,507 రకాల వివిధ బ్రాండుల సిగరెట్లను సేకరించాడు.

82వ ఏట పిహెచ్.డి. అవార్డు

లక్నోలో జన్మించిన సత్యశర్మ అనే 82 సంవత్సరాల వృద్ధుడికి పయో మరియు సాముదాయక విద్యావిధానంలో యుఎస్ఎ ఓక్లహమా యూనివర్సిటీ వారు పిహెచ్.డి.ని ఇచ్చి బహుకరించారు. ఇతడు భారతదేశంలో ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వంలో 36 సంవత్సరాలు పనిచేసాడు.

ఒకే రోజున 5 కోట్ల LIC వ్యాపారం

అహమ్మదాబాద్ నగరం లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఏజెంట్ జయప్రకాష్ ఆర్. జాని మొత్తం రూ.10.44 కోట్ల విలువ చేసే 2066 క్రొత్త ప్రతిపాదనలను 31 మార్చి 1989కి పరిచయం చేసాడు. వీటిలో మార్చి ఆఖరు రోజున రూ.5 కోట్ల విలువ చేసే 835 క్రొత్త ప్రతిపాదనలను (ప్రపంచరికార్డు) పరిచయ పరచాడు.

140 మిలియను సంవత్సరాల నాటి డైనోసార్

వాయవ్య చైనాలో గోబీ ఎడారిప్రదేశంలో ఇటీవల చైనా మరియు కెనడా శాస్త్రజ్ఞులు 30 మీటర్ల పొడవైన డైనోసార్ అవశేషాలను

కనుగొన్నారు. 140 మిలియను సంవత్సరాల నాటి ఈ డైనోసార్ అవశేషాలు ఆసియాలోను మరియు ప్రపంచంలోనే మిక్కిలి పెద్దది. దీంట్లో పూర్తి కపాలభాగం, వెన్నెముకప్రక్కన ఎముకలు 10 ముక్కలు ఉన్నాయి.

?

వాన్ గోగ్ పెయింటింగ్

సుప్రసిద్ధ డచ్ పెయింటర్ వినోసెంట్ వాన్ గోగ్ చిత్రించిన పోర్ట్రెయిట్ 1990 మే లో యుఎస్ఎ న్యూయార్క్ లో క్రిస్టీస్ ఏలంలో 82.5 మిలియను డాలర్లకు అమ్మ బడింది. ఏలంలో రికార్డు వెల లభించిన చిత్రం ఇది.

విజయానికి కిటుకు



పని - అనందానికి గర్వకారణం

అలోచన - శక్తిసామర్థ్యాలకు ఆధారం

అట - నిత్య యావ్యనానికి రహస్యం

చదువు - విజ్ఞానానికి వునాది

స్వప్నం - ఉత్తమ ఆశయాలకు సోపానం

నవ్వు - సుక్రవ్యమైన అత్యసంగీతం

“ప్రయత్నిస్తేగానీ సామర్థ్యత తెలియదు. దిగితేగాని లోతు తెలియదు.”

ప్రార్థన అంటే?

ప్రార్థన నా ప్రాణరక్ష. అదిలేకపోతే నేను ఏనాడో పిప్పివాడినై ఉండేవాడిని.

రాజకీయంగా, వ్యక్తిగతంగా నేను పొందిన చేదు అనుభవాలు స్వీయచరిత్ర తెలియ జేస్తుంది. అవి తాత్కాలికంగా నాకు నిరాశ కలిగించాయి. కానీ ప్రార్థనవల్లే దానిని పోగొట్టుకో గలిగాను.



నేను గొప్ప పండితుడినికాను. నేను ప్రార్థనకు అలవాటుపడ్డ మనిషిని. మూర్తి నాకు ముఖ్యంకాదు. ఈ విషయంలో ఎవరిద్దరూం వారిది. కొన్ని కొన్ని ప్రసిద్ధమైన మంచిమార్గాలు ఉన్నాయి. అందరూ నడిచేమార్గం. గురువులు నడిచిన దారిలో వెళ్లడం నిరపాయకరం.

హృదయపూర్వకమైన ప్రార్థన నోటితో వల్లించడంకాదు. మానసికమైన తీవ్రపరితాపం. ప్రతిమూలలో, ప్రతిపనిలో, ప్రతిభావంలో స్ఫూరించే పరితాపం.

చెడుబుద్ధి వృద్ధింది అంటే అది నోటితో మాత్రం చెప్పిన ప్రార్థన ఫలితమని తెలుస్తుంది. అలాగే మాట్లాడేటప్పుడు దొర్లిన దుష్ప్రలాపం అయి ఉండవచ్చు లేకచేసిన దుష్కర్మ కావచ్చు.

వాస్తవమైన ప్రార్థన పరిపూర్ణమైన రక్ష. పాపాలను పోగొట్టగల దివ్యరక్ష. చైతన్యవంతమైన ఇట్టి ప్రార్థనలో విజయం మొదటి ప్రయత్నంలో కనిపించకపోవచ్చు. తీవ్రంగా శ్రమించి ప్రయత్నించాలి. మనలోమనకి విశ్వాసం ఉండాలి.

కాబట్టి ప్రార్థనాశక్తిని తెలుసుకోవాలంటే అనంతమైన సహనశక్తిని అలవరచుకోవాలి.

—మహాత్మాగాంధీ

‘ఏప్రిల్ ఫూల్స్’డే

ఏప్రిల్ ఫూల్స్ డే 1564 వ సంవత్సరం నుంచి అచరించబడుతుంది. పూర్వం ఏప్రిల్ ఒకటవ తేదీ సంవత్సరాది దినంగా ఉండేది. 1564 లో జనవరి ఒకటవ తేదీ సంవత్సరాది దినంగా నిర్ణయించబడి అదే ప్రతి సంవత్సరం అచరించబడేది. ఈ మార్పు జనంలో కంగారు కలిగించింది. ఒకరిని ఒకరు హాస్యం చేసుకోవడం, ఎగతాళి చేసుకోవడం ప్రారంభమైంది. ఒకప్పుడు సంవత్సరాదిగా అచరించబడే ఏప్రిల్ 1 వ తేదీన వన్యంగా గ్రీటింగులను పంపుకోడం ప్రారంభించారు.

ఏప్రిల్ మొదటిరోజు ‘మీనరాశి’తో ప్రారంభ మవుతుంది కాబట్టి ఫ్రాన్స్ లో ఎగతాళి చేయబడ్డ వ్యక్తిని “పాయిస్సాన్ డి అవ్రిల్” అంటే ‘ఏప్రిల్ ఫిష్’ అనేవారు. స్విట్జర్లాండ్ లో ఏప్రిల్ 1న కొంత మంది బ్రహ్మదారులు వారు స్రుించిన యువతుల శంఖ్ధలో చెక్కును నాటుతారు. ఏప్రిల్ ఫూల్ జోకులను బ్రిటిష్ వారు అమెరికాలో ప్రచోక చెట్టారు. ఇప్పుడు ప్రపంచం అంతటా ఏప్రిల్ ఫూల్ జోకులు అందరికీ తెలుసు.

“సంతృప్తి సహజంగా అబ్బే సాభాగ్యం,
విలాసం కృత్రిమంగా తెచ్చిపెట్టుకునే దారిద్ర్యం.”

చీజింగ్ ఆసియా క్రీడలు 1990

(నిజాలు—నిదర్శనాలు)

11వ ఆసియాదేశపు క్రీడలు పీపుల్స్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ చైనా ముఖ్య పట్టణం బీజింగ్ లో 1990 సెప్టెంబరు 22 నుంచి అక్టోబరు 7 వరకు నిర్వహించబడ్డాయి. ముద్దు ముద్దుగా ఉండే పాండా "పాన్ పాన్" ఈ క్రీడల ప్రత్యేక చిహ్నము(mascot). క్రీడలలో 36 దేశాలు పాల్గొన్నాయి అంటే ప్రపంచ జనాభాలో 54 శాతం అని అర్థం.

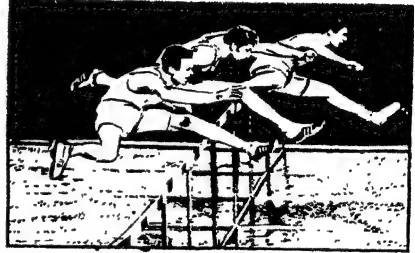


బెన్ బాల్ మరియు సాఫ్ట్ టెన్నిస్ ప్రత్యేక నిరూపక (Demonstration) క్రీడలుగా మొత్తం 27 క్రీడలలో 308 స్వర్ణపతకాలకు పందెలు నిర్వహించబడ్డాయి.

మొత్తం 2,253 పందెలలో 3,222 పురుషులు మరియు 1,462 స్త్రీలు మొత్తం 4,684 మంది ఈ పందెలలో పాల్గొన్నారు.

ఆసియా క్రీడల జ్యోతిని టిబెట్ లో లాసా (Lhasa) కు 100కి.మీ.లు ఉత్తరంగా నిజెయిన్ జెన్ టాన్ గోల్డా (Nijangen Tanglha) పర్యవేక్షణ క్రింద వెలిగించి చైనా ముఖ్య పట్టణం బీజింగ్ కు తీసుకు వచ్చారు. 602 మందితో ప్రపంచంలో మిక్కిలి

పెద్ద మిలటరీ బాండ్ పాటలతో జ్యోతి ప్రారంభోత్సవాలలో 70,000 మందికి సరిపోగల వర్క్ యి స్టేడియంలోకి ప్రవేశించింది.



చైనీయులు 17 కొత్త స్టేడియాలు నిర్మించారు. 16 పాత స్టేడియాలను కొత్తవిగా చేసారు. పెద్ద ఆసియా క్రీడలవాడలో 2 పెద్ద పెద్ద హోటళ్లు, 500 అపార్ట్ మెంట్లు, 34కి.మీ.ల రోడ్లతో పైచిట నిర్మించబడ్డాయి.

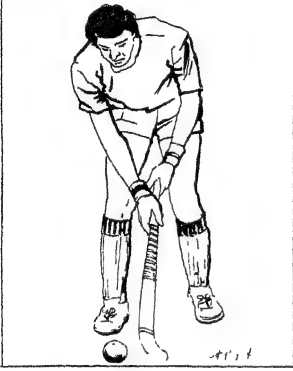
నా నిత్యప్రార్థన మరియు తాపత్రయం

మొక్తమొదట యుద్ధకాలంలో అజహం లింకన్ ఒక క్రైస్తవ మతాధికారితో "మనకో భృథ. విశ్వాసం ఉండాలి" అన్నప్పుడు గంభీరంగా "ఈ పోరాటంలో పరమాత్ముడు మనవైపు ఉన్నాడు" అని మంత్రి అన్నాడు.

దానికి లింకన్ "దాంతో నాకు నిమిత్తం లేదు. దేవుడు ఎప్పుడూ భర్తం వైపు ఉంటాడు. గానీ నేను, నా రాజ్యం భగవంతుని వైపు ఉండాలనేదే నా నిత్య ప్రార్థన, తాపత్రయం" అని అన్నాడు.

"ప్రేమించినవారికి దూరమైనప్పుడు అది మరణం కన్నా ఘోరం అనిపిస్తుంది."

ప్రారంభోత్సవం, సమాప్తి ఉత్సవం, ఫుట్ బాల్ పైసెల్స్ బ్రహ్మాండమైన ఎలక్ట్రానిక్ స్కార్ బోర్డు, వీడియో ప్రదర్శన సౌకర్యంగల బీజింగ్ వర్క్స్ స్టేడియంలో నిర్వహించబడ్డాయి. బీజింగ్ 10 మిలియను జనాభాలో 7.97 మిలియను మంది ఆసియాక్రీడలకు సంబంధించిన కార్య



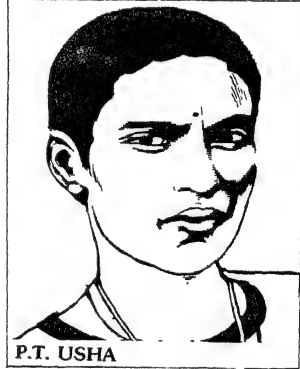
క్రమాలలో పాల్గొన్నారు. క్రీడా సమయంలో బీజింగ్ ఒక పూలతోటగా మారిపోయింది. రెండు మిలియను పూలకుండీలు, నాలుగు మిలియను మొక్కలు నగరవీధులను అలంకరించాయి.

838మంది స్త్రీలు, పురుషులతో చైనా జట్టు మిక్కిలి పెద్దది. దీని తరువాత 757 మందితో దక్షిణ కొరియా ద్వితీయస్థానాన్ని పొందుతుంది. జపాన్ జట్టులో 722 మంది పాల్గొన్నారు. 12 సం.ల చైనీస్ గరల్ డైవర్ పూ మిన్ గ్వియా పోటీలో పాల్గొన్నవారిలో మిక్కిలి చిన్నది. పురుషులలో థాయ్ లాండ్ కసరత్తు యోధుడు సాహియర్ వారిట్ పయస్సు 13 సంవత్సరాలు.

చైనీస్ బ్యాడ్మింట్ క్రీడాకారుడు పాన్ టావో మిక్కిలి ఎత్తైన పురుషుడు. ఇతడి ఎత్తు 2.15 మీటర్లు. పురుషులలో చైనీస్

క్రీడాకారుడు సున్ మాయి మిక్కిలి పొట్టివాడు. ఇతడి ఎత్తు 1.42 మీటర్లు. ఇతడే 35 కేజీలు తూగే మిక్కిలి తక్కువ బరువున్నవాడు.

బీజింగ్ ఆసియా క్రీడలలో 'పుషు' అనే చైనా దేశపు యుద్ధకళను మొట్టమొదటిసారి ప్రవేశపెట్టారు. పశ్చిమంలో 'కుంగ్-ఫూ' అని చెప్పబడే 'పుషు' నైపుణ్యానికి 3,000 సంవత్సరాల సాంప్రదాయకత ఉంది. ఇది ప్రాచీన చైనా తత్వ శాస్త్రాన్ని సైనిక విజ్ఞానంతోనూ, వైద్య విజ్ఞానంతోనూ మరియు శారీరక వ్యాయామంతోనూ మేళవిస్తుంది.



అన్ని క్రీడలలోను చైనా ఇతరదేశాలపై దిగ్విజయంగా ఉంటూ 183 స్వర్ణపతకాలు, 107 వెండి మరియు 51 కాంస్య పతకాలను గెలుచుకుంది. దక్షిణకొరియా 54 స్వర్ణపతకాలతో మొత్తం 181 పతకాలను, జపాను 38 స్వర్ణపతకాలతో మొత్తం 174 పతకాలను పొందాయి.

కసరత్తు పందెలలో పురుషుల మరియు మహిళల పందెలలో చైనీయులు టీమ్ టైటిల్స్ గెలుపొందారు. ఈతలో చైనీస్ మహిళలు 15 స్వర్ణపతకాలను పొందారు. 22 సం.ల

“వివేకవంతులు స్వానుభవంనుంచి, మహనీయుల అనుభవాలనుంచి పాఠం నేర్చుకుంటారు.”

వయస్సుగల చైనీస్ సైకిలిస్టు జోహ్ లింగ్మై (Zhou Lingmai) మహిళలకు నిర్వహించబడిన 1 కి.మీ. టైమ్ ట్రయల్ ను 1:13.899 సెకండ్లలో పూర్తిచేసి స్వర్ణపతకాన్ని పొందింది. పోల్ వాల్డ్లో చైనీస్ లియాంగ్ క్యురీన్ 5.62 మీటర్ల స్కూరుచేసి స్వర్ణపతకాన్ని గెలుచుకుని రికార్డు స్థాపించాడు. 14 సంవత్సరాల చైనీస్ బాలుడు సున్ మాచీ ప్లాట్ ఫారమ్ డైవింగ్ లో స్వర్ణపతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు.



భారతదేశం మొత్తం 27 క్రీడలలో 16 క్రీడలలో పాల్గొంది. ఒక స్వర్ణపతకం, 8 రజత పతకాలు, 14 కాంస్య పతకాలు మాత్రమే గెలుచుకుంది. మొట్టమొదటిసారిగా మెడల్ క్రీడగా ప్రవేశపెట్టబడిన కబడిలో భారతదేశం ఒక స్వర్ణ పతకాన్ని గెలుచుకుంది.

1951 నుంచి భారతీయ క్రీడాకారులు ప్రతీ ఆసియా క్రీడలలోను సెబాష్ అనిపించు కున్నా బీజింగ్ క్రీడలలో చైనా, దక్షిణ కొరియా, మరియు జపాన్ దేశాలను అధిగమించలేక పోయారు. 1986 సియోల్ ఆసియా క్రీడలలో నాలుగు స్వర్ణపతకాలను గెలుచుకున్న పరుగుల రాణి పి.టి. ఉష బీజింగ్ క్రీడలలో మూడు రజత పతకాలను మాత్రమే గెలుచుకోగలిగింది.

ఢిల్లీలో జరిగిన 1951 ఆసియా ప్రారంభ క్రీడలలో భారతదేశం 16 స్వర్ణపతకాలను

(అత్యధికం) పొందింది. బీజింగ్ క్రీడలలో అతితక్కువ స్వర్ణపతకాలు లభించాయి.

పురుషుల టేబిల్ టెన్నిస్ ఆటలో దక్షిణ కొరియా ఉత్తర కొరియాను 5-4 తో ఓడించింది. 20 సంవత్సరాలపాటు ప్రపంచ టేబిల్ టెన్నిస్ ఘనతను కాపాడుకున్న చైనా ఒక స్వర్ణపతకంగా, రజత పతకంగాని గెలుచుకోలేక పోయింది. కాంస్యపతకం మాత్రమే పొందగలిగింది.

16 సంవత్సరాల పాఠశాల విద్యార్థిని దక్షిణ కొరియా లీ జాంగ్మి అదే దేశానికి చెందిన వరల్డ్ ఒలింపిక్ ఆర్గర్సీ ఛాంపియన్ కిమ్ సూన్యూంగ్ ను వ్యక్తిగత మహిళల చివరి ఓడించింది. 339 పాయింట్లతో

(మిగతా 12 వ పేజీలో)

"విస్మయ" హాఠకావ్యాలు

ఫిబ్రవరి '83; మార్చి '84, మే '84, జూన్ '84, ఆగస్టు '84 నుంచి నవంబరు '84; జనవరి '85, మార్చి '85 నుంచి జూలై '85, జనవరి '86 నుంచి డిసెంబరు '86; జనవరి '87 నుంచి మే '87, జూలై '87, ఆగస్టు '87, అక్టోబరు '87 నుంచి డిసెంబరు '87; జనవరి '88 నుంచి డిసెంబరు '88; జనవరి '89 నుంచి డిసెంబరు '89; జనవరి '90 నుంచి డిసెంబరు '90 కాపీలు మానధ ఉన్నవి. 1983 కాపీవెల పై.0.75లు; 1984 కాపీల వెల రూ. 8.75లు; 1985 కాపీల వెల రూ. 8.00లు; 1986 కాపీల వెల రూ. 18.25లు; 1987 కాపీలవెల రూ. 16.00లు 1988 కాపీలవెల రూ. 20.25లు; 1989 కాపీల వెల రూ. 24.50లు; 1990 కాపీల వెల రూ. 28.00లు. రిజిస్టర్డ్ పోస్ట్ లో పొందడానికి కాపీల వెలతోపాటు రూ. 6.00లు చేర్చి M.O. పంపాలి. 'రత్నానికెస్సెస్', 9, దేశికారోడ్డు, మైలాపూరు, మద్రాసు - 600 004.

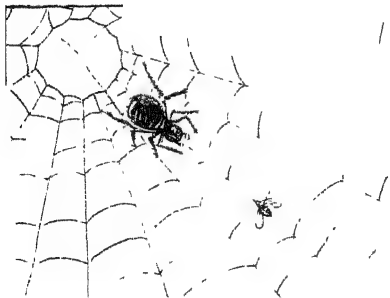
—నర్మ్యులేషన్ మేనేజర్

“సామర్థ్యంతోపాటు సౌశీల్యం ఉంటేనే జీవితం చరితార్థమవుతుంది.”

చిట్టిదోపతలకు-చిన్న కథలు

సాలీడు - తేనెటీగ

పూర్వం చాలా కాలం ముందు ఒకప్పుడు ఒక తల్లికి ఇద్దరు విడ్డలు పుట్టారు. ఒక సాలీడు, ఒక తేనెటీగ. సాలీడు అన్న తేనెటీగ చెల్లెలు. సాలీడు, తేనెటీగ పెరిగి పెద్ద అయిన తరువాత తల్లి ఇంటి నుంచి వెళ్లి పోయాయి. సాలీడు నెత్త పని పెట్టుకున్నాడు. తేనెటీగ పూవుల తీటలో తేనె కూడబెడు తూంది.



ఒక రోజున సాలీడు పట్టుదారాల కంటే నన్నని పోగులతో గూడు అల్లుతూ కూర్చున్నాడు. ఇంతలో ఒక పెద్ద నల్లి ఎగురుతూ వచ్చి 'త్యక్తగా నాతో బయలుదేరు. మీ తల్లి చావు బ్రతుకులతో ఉంది. బ్రతికి ఉండగానే నిన్ను నీచెల్లెలిని ఒక్కసారి చూడాలని ఆమె చివరి కోరిక. నా వీపు మీద కూర్చో. నేను తీసుకు వెడతాను' అని ఆయాసపడుతూ కంగారుగా చెప్పింది.

'నీకు ఎలా తెలుసు నా తల్లి చచ్చిపోతుందని? కాస్తా మూడుగురు పిల్లలూ నా వాత లేకుండా'

(11 వ పేజీ తరువాయి)

ఈమెకు స్వర్ణపతకం లభించింది. ఆర్గెరీ పురుషుల మరియు మహిళల జీమ్ ట్రైటిల్లో స్వర్ణ పతకాలు పక్షిణ కొరియాకు లభించాయి. పురుషుల విభాగంలో పక్షిణ కొరియాకు చెందిన కిమ్ వోన్టర్ మరాథాన్ గెలుచుకున్నాడు.

పురుషుల హాకీలో పాకిస్తాన్ భారతజట్టును 3-2తో ఓడించి స్వర్ణపతకాన్ని గెలుచుకుంది. 400 మీటర్ల హార్డిల్స్ పందెంలో పాకిస్తాన్ పోలీస్ మెన్ గులాం అబ్బాస్ 50.15 సెకండ్లలో పూర్తిచేసి విజయం పొందాడు. 32 సంవత్సరాలలో పాకిస్తాన్ కు అథ్లెటిక్స్ లో స్వర్ణపతకం లభించడం ఇదే ప్రప్రథమం.

శ్రీలంకా స్ప్రింటర్ ఎస్. డిస్సవాయకె 200 మీటర్ల పందెంలో రజతపతకాన్ని పొందాడు

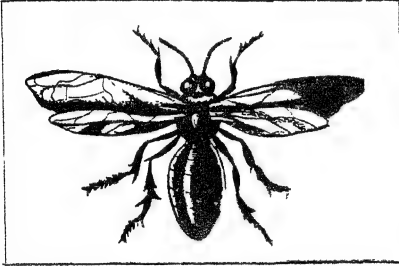
పురుషుల ఫుట్ బాల్ పోటీలో ఇరాన్ కి స్వర్ణ పతకం లభించింది. ఇరాన్ ఉత్తర కొరియాను 4-1తో ఓడించింది. పురుషుల 400 మీటర్ల పందెంలో ఒమాన్ కు చెందిన మహమ్మద్ ఆల్ - హార్థేకి స్వర్ణపతకం లభించింది. ఖ్వజ్జార్ కి చెందిన మహమ్మద్ సులైమాన్ 1500 మీటర్ల పందెంలో ప్రథమస్థానం పొందాడు.

20 సంవత్సరాల తరువాత ఆసియా క్రీడలలో పాల్గొన్న త్రైవాన్ కి స్వర్ణం లభించలేదు. అయితే 31 ఇతర పతకాలను గెలుచుకుంది. అథ్లెటిక్స్ లో పేరుపొందింది.

“మంచివిమర్శకు బుద్ధికుశలత, వివేకం ముఖ్యం.”

జలాగ అనేకపార్లు జరిగింది. నా పని నేను వదిలేసి ఇప్పుడు రాలేను' అన్నాడు సాలీడు.

'అయితే నీ తల్లికి ఏం చెప్పమన్నావు? నీవు ఎందుకు రాలేదని తప్పుకుండా నన్ను అడుగుతుంది.'



'నేను పని తొందరలో ఉన్నానని చెప్పు. పని ఆగదు. నేను వస్తే మా అమ్మ బ్రతుకుతుందా? నేను లేకపోయినా చావక మానదు. నా కాలం వ్యర్థం చేయక వెళ్ళు' అని చెప్పి గూడు అల్లుకోవడం ప్రారంభించాడు.

తన తల్లి మరణావస్థలో ఉందని వినినడంతోతే తేనెటీగ మూర్ఛపడిపోయింది. పెద్ద నల్లి దాని ముఖం మీద తెప్పరిల్లడానికి కొంచెం నీళ్ళు చల్లిలేపింది. తేనెటీగ తెలివి రావడంతోతే నల్లితో వెంటనే బయలు దేరింది. తేనెటీగను చూడడంతోతే తల్లికి పట్టరాని సంతోషం కలిగింది.

'అమ్మా! తల్లి వచ్చావా. మీ పిల్లలందరూ నన్ను నీవు చూసుకున్నట్లే నిన్ను చూసు కుంటారు. నాలుగు కాలాలపాటు నీవు జీవించాలి. మీ కుటుంబం చెట్ల మీద అకుల్లాగా, సముద్రపు గట్టున ఇసుక రేణువులు లాగా వృద్ధి పొందాలి. తోటల్లో పువ్వులు నీకు

నిశావ్యం... పువ్వుల పువ్వుల మకరందం పువ్వులంగా లభిస్తుంది. లోకంలో ప్రజలు నీ విచ్చే తేనెకు నిన్ను ఎంతో మెచ్చు కుంటారు' అంటూ తల్లి కూతురిని దీవించింది.

కొంచెంసేపటికి తల్లి చనిపోయింది మరణించ దానికిముందు 'నాకొడుకు సాలీడు ఎప్పుడూ ఒంటరిగా జీవించాలి. జీవితాంతంగాడు అల్లుకుంటూండాలి. తను సుఖం పొందలేకుండా ఉంటాడు. ఇంకొకరికి సుఖం కలిగించలేకుండా ఉంటాడు. అందరూ ఆ గూటిని ఎప్పటికప్పుడు పాడుచేస్తూంటారు. ఆఖరుకి ఈగలుకూడా దానిని ఎంతమాత్రం మెచ్చుకోవు. నామాటలు నిజం అవాలి!' అని శపించింది.

ఆనాటినుంచి తేనెటీగలు ఒకే కుటుంబంగా జీవిస్తున్నాయి. జనం మెచ్చుకోని వాళ్ళలేరు. వారికి తియ్యని తేనెను ఇస్తూంది.

సాలీడు ఒక చీకట్టి మూల గూడు అల్లుకుంటూ ఒంటరిగా కూర్చుంటుంది. జనం ఎప్పటికప్పుడు గూడును తీసేసి సాలీడును తరిమేస్తున్నారు. ఈగలుకూడా గూటిలో చిక్కుకుని సాలీడుని తిట్టిపోస్తాయి.

తల్లిమాటలు నిజమైనాయి.

జ్ఞానం గురించి

- * జ్ఞానం ఎవరు గ్రహిస్తారు? యోచనా సమర్థులు.
- * పాండిత్య సాభాగ్యమే నిజమైన భాగ్యం.
- * మూర్ఖుల భాగ్యం కంటే పండితుల పేదరికమే గొప్పది.
- * బ్రాత చేతకానివాని జీవితం గాడిద దొడ్డుతూన్న నేలమీద సూర్యుడం వంటిది.
- * నేర్పించేవారు కన్ను తెరిపిస్తారు.
- * ఏదైనా నశించిపోతుంది కానీ విద్య ఎన్నటికీ నశించదు.

"ఇంటిని మించిన పాతకాల లేదు. తలిదండ్రులను మించిన గురువులు లేరు." -గాంధీజీ

ఆకాశాన్ని అంటే భవనాలలా ఉద్వృగులు

భువన్ మోహన్

గాలి, వెలుతురు బాగా ప్రవేశించే ప్రదేశాలలో పనిచేయడం ఆరోగ్యకరమని చెప్పబడినా ఈనాడు పెద్ద పెద్ద నగరాలలో నిర్మింపబడిన ఆకాశాన్ని అంటుతూన్న అనేక అంతస్తుల భవనాలలో ఉద్యోగస్థులు గాలి, వెలుతురు చొరని మూసివేయబడిన గదులలో పనిచేయవలసివస్తోంది.



ఇటువంటివారు ఆరోగ్యరక్షణకు అదనపు జాగ్రత్తలు వహించాలి. వీరు సింథటిక్ బట్టలు ధరించకూడదు. సింథటిక్ కాని బాగా ఎడంగా నేయబడిన నూలుబట్టలు ధరించాలి. దీనివల్ల శుభ్రమైన తాజాగాలి శరీరానికి తగలడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. చర్మం చీరు సెక్కిపోదు. వీరు ఆఫీసు పనిలేనప్పుడు విస్తారంగా మంచిగాలి ప్రసరించే వాతావరణంలో కొంతకాలం గడపాలి. వెలుతురు, గాలి ధారాళంగా ప్రవేశించే ఇళ్లలో నివసిస్తూండాలి. సాధారణంగా ఇటువంటివారు ప్రతిరోజూ ప్రాధున్న సాయంత్రం దగ్గరగా ఉన్న పార్కుల

వంటి విశాల ప్రదేశాలలో తిరుగుతూ ఉండాలి. కొద్దిగా వ్యాయామంకూడా చేస్తూండాలి.

ప్రతిదినం 'వాయుస్నానం' చేయడం ఉత్తమం. దీనికి అవసరమైన అత్యధమం బట్టలు ధరించాలి. శరీరానికి మంచిగాలి తగిలేటట్లు చూసుకోవాలి. దీనివల్ల ఎంతో హాయిగా, ఉత్తేజకరంగా ఉంటుంది. ప్రాణాయామం, ఆరోగ్యాభివృద్ధికి ఎంతో సహకరి

తెలుగుకొద్దిన విషయాలు

కోడి ఒకే వస్తువును చూడలేదు

కోడికి కళ్లు తల రెండు ప్రక్కల ఏర్పాటై ఉంటాయి. అందుచేత ఒకేసారి ఒకే వస్తువుని రెండుకళ్లతోనూ చూడలేదు. మొట్టమొదట ఒక కంటితో మనని చూస్తుంది. తరువాత తలత్రిప్పి రెండవ కంటితో చూస్తుంది.

కట్టుడు దంతాలకంటే బలిష్ఠమైనవి అనలు దంతాలు

మంచి ఆరోగ్యంగా ఉన్న దంతాలతో కట్టుడువళ్ల కంటే ఎనిమిది రెట్లు గట్టిగా కొరకవచ్చు.

ప్రపంచంలో భాషలు

ఫ్రెంచి అకాడమీ వారి రిపోర్టు ప్రకారం ప్రపంచంలో మాట్లాడుకునే భాషలు దగ్గర దగ్గర 3,000 ఉన్నాయి.

“తన్ను తాను తెలుసుకోలేని విజ్ఞానం నిరర్థకం.”

స్తుంది. దీనివల్ల శరీరంలో అంగాలు ఆరోగ్య కరంగా ఉండటమేగాక నాడీమండలం బల పడుతుంది. రోజూ రెండుపూటలూ ప్రొద్దున్న సాయంత్రం ప్రాణాయామం చేస్తూంటే. గాలి అంత చల్లగాలేనప్పుడు ఆరుబయట నిద్రించడం ఎంతో మంచిది.

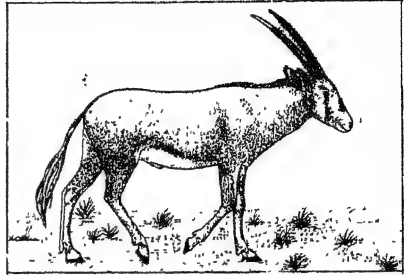
ఈత కొట్టడానికి సౌకర్యం ఉంటే ప్రతిరోజూ నీటిలో ఈడటం ఆరోగ్యదాయకం. ఇది ఒక ఉత్తమోత్తమమైన వ్యాయామం. కానీ ఇక్కడ ఒక విషయం ముఖ్యంగా గమనించాలి. సిగ్మాయిడ్ పూల్స్‌లో నీరు స్వచ్ఛంగా పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. నీటిలో అధికంగా క్లోరిన్ ఉండకూడదు. పెద్ద పెద్ద నగరాలలో సిగ్మాయిడ్ పూల్స్‌లో సాధారణంగా క్లోరిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇటువంటి నీటివల్ల కళ్ళు ఉబ్బుతాయి. జలుబుచేస్తుంది. ఊపిరి తిత్తుల రోగాలు బయలుదేరతాయి.

మూసివేసిన గదులలో పనులుచేసేవారు సామాన్యంగా టాయిలెట్ సోపులు ఉపయోగించకూడదు. సోపులకు బదులుగా నున్ని పిండి, సీకాయిపొడివాడటం చాలా మంచిది. స్నానంచేసిన తరువాత టర్కిష్‌తువ్వలుతో ఒంటిని గట్టిగా తుడుచుకోవాలి. శరీరంలో రక్తప్రవాహం బాగా జరగడానికి స్నానానికి ముందు వంటిని మర్చనాచేసుకోవాలి. నూనెతో కూడా మర్చనా చేసుకోవచ్చు.

ఆహారవిషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. ఉత్తేజాన్ని కలిగించే టీ, కాఫీ, కోలావంటి పానీయాలు, ఆల్కహాల్ వాడకూడదు. ఇవి నరాలకు, రక్తప్రవాహానికి హానికరము. ఆరోగ్య కరమైన ఆహారం మితంగా వాడటం మంచిది.

—'లైఫ్ నేచురల్' సౌజన్యంతో

‘ఓరిక్స్’ పరిసరానుగుణ్యత



మిక్కిలి బ్రహ్మాండంగా పరిసరానుగుణ్యతగల జంతువు - ఓరిక్స్ (Oryx). ఇవి మొట్టమొదట అరేబియన్ పెనిన్సులాలో విచ్చలవిడిగా తిరుగు తూండేవి. తీవ్రణమైన ఎండవేడిని తట్టుకోగల తెల్లటి చర్మం గల ఓరిక్స్ జంకవంటిది. దీనికళ్ళకు గిట్టలు వెడల్పుగా ఉంటాయి. ఎడారులలో అక్కడక్కడ బయలుదేరిన గడ్డిని మేయడానికి, మెత్తని ఇసుకలో బహుదూరం వెళ్ళడానికి ఇవి సహకరిస్తాయి. దీని నీటి పొదుపు విధానం విచిత్రంగా ఉంటుంది. మేతతో దానికి అవసరమైన నీటిని రిసైకిల్ చేసుకుంటుంది. సుమారు 11 మాసాల వరకు నీళ్ళ త్రాగకుండా కూడా ఉండగలదు ఓరిక్స్ ఎడారి పరిసరాలకు చాలా అనుగుణ్యంగా ఉంటుంది గత రెండు దశాబ్దాలుగా ఓరిక్స్‌ని వేటాడటం పెద్ద క్రీడగా పరిణమించింది. ఈ జాతి తీవ్రంగా నశించిపోతుండడం వల్ల 1962 లో వాటిని రక్షించడానికి కావలసిన జాగ్రత్తలను తీసుకోడానికి 'అవరేషన్ ఓరిక్స్' ప్రారంభించబడింది. 1988 సెప్టెంబరు నాటికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 400 ఓరిక్స్‌లు ఉన్నాయి. వీటిలో 46 అరేబియన్ పెనిన్సులాలో ఎడారి మొక్కలు బాగా పెరిగిన ఓమన్ రాతి మైదానం జిద్దాబ్-ఆల్-హరాసిన్‌లో ఉన్నాయి.

—'సిఇఇ-ఎన్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యంతో

•తృజ్ఞానమే మోక్షానికి ఏకైకసాధనం.”

దేవుడు మరియు మానవుడు

సుస్థిరమైన గృహవసతిలేని ఒక పేద యువకుడు ఒక వృద్ధ సన్యాసిదగ్గరకు వెళ్ళి సహాయం అర్థించాడు. ఆ వృద్ధ సన్యాసి మఠానికి చెందిన విస్తారమైన ఎన్నేటలో రాతి మయమైన రెండు హెక్టరుల భూమిని ఇచ్చాడు.

యువకుడు అమితోత్సాహంతో భూమిని త్రవ్వి రాళ్లను తీసివేశాడు. భూమిని మెత్తగా దున్నాడు. సకాలంలో విత్తనం జల్లాడు. విత్తనం జల్లిన కొన్ని నెలలకే వంట పుష్పలంగా పండింది. పొలం పచ్చగా ఉంది.

ఒక రోజున వృద్ధ సన్యాసి క్రొత్తగా పండించిన పొలంప్రక్కనుంచి వెడుతున్నాడు. దూరంనుంచి యువకుడు చూసి సన్యాసి దగ్గరకు వరుగెత్తివెళ్ళి నమస్కారంచేసి కృతజ్ఞతను తెలుపుకున్నాడు.

ప్రకృతి ప్రసాదించిన సిరిసంపదనుచూసి సన్యాసికి ఆశ్చర్యమైంది. సన్యాసి 'ఓ అబ్బాయి, దేవుడు, నువ్వు కలసి ఎంత దిగ్విజయంగా నెరవేర్చారో చూచావా! సర్వశక్తి స్యరూపుడైన దైవాన్ని ఎప్పుడూ మరచిపోవద్దు' అన్నాడు. యువకుడు పండితుడుకాకపోయినా సన్యాసికి వంగి నమస్కరించి 'మహాప్రభో! నాకేమీ తెలియదు. నేను ఒక జ్ఞానంలేని పరమ మూర్ఖుణ్ణి. నాకు దేవుడు ఎవరో తెలియదు. దేవుడు అనేవాడు ఈవిశ్వంలో ఉంటే ఉండవచ్చు. లేకపోవచ్చు. మిమ్ములనే పూర్తిగా నమ్ముకున్నాను మీ రూపంలో దేవుడు ఇక్కడ ఈక్షేత్రంలో ఉండి ఉండవచ్చు. అయితే నాకు ఒక్కటిమాత్రం తెలుసు' అని కరుణారసమూర్తి అయిన సన్యాసి గంభీరమైన ముఖాన్ని భక్తితో చూడడం ప్రారంభించాడు.

సన్యాసి చిరునవ్వుతో అదేమిటి అని అడిగాడు. యువకుడు 'నాకు దేవుడంటే ఏం తెలియదు. అయినా మీరు చెప్పినది పూర్తిగా విశ్వసిస్తా. దేవుడు ఒక్కడూ ఉన్నప్పుడు మీరు ఈ ప్రదేశాన్ని చూచి ఉండవచ్చు' అన్నాడు. వివేకయుక్తమైన ఈ మాటలు విని సన్యాసి మాట్లాడకుండా మౌనంతో నిష్క్రమించాడు.

దేవుడు ప్రతీచీటా ఉంటాడు. కానీ మానవుడు ఉద్యమిస్తేగాని విజయం సాధించలేడు. స్యవ్రయత్నంతో ఉద్యమించే సాధకులకు సర్వాంతర్యామి అయిన ఈశ్వరుడు సాక్షాత్కరిస్తాడు. వృధా కాలక్షేపం చేసే సోమరులకు విచారం, దుఃఖం మిగులుతాయి.

—స్వామీ చిన్మయానంద

ఇమిడికగా ఉండే టెలిఫోన్ విశ్లేషణి

ఇంతకు ముందు టెలిఫోన్లో సంభాషణ రహస్యం కాపాడటానికి తగిన సరంజామా చాలా పెద్దది. ఉపయోగానికి మిక్కిలి సంకీర్ణమైనది. కానీ ఇప్పుడు వచ్చే టెలిఫోన్ విశ్లేషణి అరచేతిలో ఇముడ్చుకోవచ్చు. ఇది న్యూయార్క్ (యుఎస్ఎ) సి.సి.ఎస్ కమ్యూనికేషన్ కంట్రోల్ ఇన్ కార్పొరేషన్ వారిచే తయారుచేయబడింది. ఈ సాధనం హెతుల్లో, ఆఫీసులలో, కారులలో ఇంకా ఇతరత్రా తెలియకుండా ఉంచిన బగ్స్ను (Bugs) ను, వైర్ టేప్స్ను (Wiretapes) ను, టేప్ రికార్డులను తెలియజేస్తుంది. తెరమీద అంకెలు వోల్టేజీలో ఎలక్ట్రికల్ కరెంట్లో, పానావున్నంతలో మార్పులను తెలియజేస్తుంది. దీనివల్ల వినికిడి సాధనాల ఉనికి మనకు తెలుస్తుంది.

మీ విజ్ఞానం పరీక్షించుకోండి

క్విజ్

- ప్రపంచంలో ప్రఖ్యాతి పొందిన ఏ వార్తాపత్రిక 1985 జనవరి 1న 200 వ ప్రారంభోత్సవ దినం జరుపుకుంది?
- హేలీ తోకచుక్కను సంధించడానికి ప్రచేశ పెట్టబడిన మొదటి సోవియెట్ అబ్మాటిక్ స్పేస్క్రాఫ్ట్ పేరు ఏమిటి?



- ప్రపంచంలో బ్రహ్మాండమైన సోలార్ ఫర్వేన్సు ఏ దేశం అమర్చింది?

(ఎ) గంగానదీ వరదపటిని అరికట్టడానికి, (బి) కలకత్తా రేవు మేకువేసి మూసిపొకుండా ఉండడానికి, (సి) గంగ కాలువ్యాన్ని తగ్గించడానికి, (డి) చేపలను వట్టడానికి సహకరించడానికి.

- అంటార్టికాలో భారతదేశపు రెండవ సుస్థిరమైన విడిది పేరు ఏమిటి? (ఎ)చక్ర, (బి) శ్రేత, (సి)మైత్రి, (డి) దక్షిణ గంగోత్రి, (ఇ) ఏడికాదు.

- పెన్సిల్వేనియాలో చివరి మూడు సంఖ్యలు దేన్ని సూచిస్తాయి? (ఎ) రీజియన్, (బి) నవ్-రీజియన్, (సి) స్టాంగ్ డిస్ట్రిక్టు, (డి) ట్రాంబి పాస్ట్ ఆఫీసు, (ఇ) డెలివరీ పాస్ట్ ఆఫీసు.
- అకాశంలో మిక్కిలి ఎత్తైన ప్రదేశాలలో అత్యధిక రెన్యూ సౌరీల నిర్వహణకు ప్రపంచ రికార్డును సృష్టించిన ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్ ఫైలట్ ఎవరు?
- నానిర్యాణానికి ఏ దేశం మిక్కిలి ప్రగతి చెందింది? (ఎ) నార్వే (బి) ఫిన్లాండ్, (సి)ది నెదర్లాండ్స్, (డి)జపాన్.

తన

డానికి ప్రతివారికి హక్కు ఉంది

ఒకసారి లాయర్ జార్జి బర్లాండ్కి హెల్మ రూల్ను గురించి మళ్లారుతూ న్యాయం నిర్ణయం మరియు హెల్మ రూల్ను వివరించాడు. నభ్యలలో ఒక విమర్శకుడు లేచి 'ఈ దేశానికి హెల్మ రూల్, బర్లాండ్కు హెల్మ రూల్, నరకానికి హెల్మ రూల్ అని గట్టిగా అరిచాడు. లాయర్ జార్జి 'ఔనుండీ! తన మాతృ దేశాన్ని గురించి మళ్లారుడానికి ప్రతివారికి హక్కు ఉంది' అని జవాబు చెప్పాడు.

బంగళాదుంప అధికంగా
తెలంగాణ

ప్రతి పరిస్థితిలోనూ మనము రెండు వర్గాలను బంగళాదుంప అంటారు. ప్రపంచంలో అత్యధికంగా బంగళాదుంప తినేవారు బర్మాదేశీయులు.

“ఎవరి తప్పులు వారు తెలుసుకోవడం వివేకం.”

తెలివికి పరీక్ష

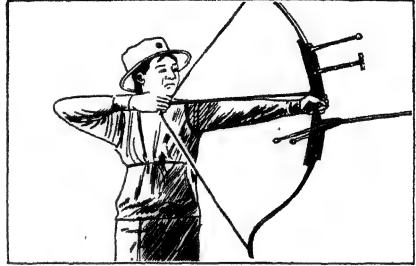
1. ఈ పరుసలో తరువాతి సంఖ్య ఏది?
88 17 87 16 86 15 85 -?
2. ప్రారంభమయ్యే అక్షరం, అంతమయ్యే అక్షరం ఒకటిగా ఉండి అసియాకి దక్షిణ దిక్కుకు దూరంగా ఉన్న దేశం ఏది?
3. సంవత్సరంలో ఎన్ని నెలలకు 28 రోజులు ఉంటాయి?
4. ఉపనివత్తుల నిగ్గు భగవద్గీతలో ఉంటే పురాణాల నిగ్గు ఎందులో ఉంది?
5. మనం పర్వమానంలో జీవించాలి. ఎందుకు?
6. ఒకరు ఇంకొకరి డబ్బును ఎప్పుడు దిగమింగు తారు?

మాటల మహిమ

1. నిగ్గు: కాంతి (ఎ), జిడ్డు (బి), కిరణము (సి), సారము (డి).
2. సులి: మెలిక(ఎ), అల్పము (బి), చిక్కు (సి), బాధ (డి).
3. దొంగ: కష్టము (ఎ), అవకారము (బి), తప్పు (సి), సంబంధము (డి).
4. వైనము: వివరము(ఎ), ఉపాయము (బి), క్రమము(సి), తవసీలు(డి).
5. విడుత: వర్షాయము (ఎ), తడవ (బి), విమోచనము (సి), త్యాగము (డి).
6. వెండి: రజతము (ఎ), పిమ్మట (బి), వేడుక (సి), కుతూహలము (డి).
7. వ్యవహారము: ప్రవర్తన (ఎ), పని (బి), వ్యాపారము (సి), వాడుక (డి).
8. వాడ: వీధి (ఎ), ఇండ్లవాడ (బి), పంక్తి (సి), పరిమాణము (డి).

(జవాబులకు వ సేజీ చూడండి)

1908 ఒలింపిక్ క్రీడలలో ఆర్చెరీ చేర్చబడింది



ప్రాచీనకాలంలో వేటలలోను, యుద్ధాలలోను విల్లు అమ్ములు ఉపయోగించేవారు. ప్రసిద్ధి పొందిన నాయకులు విల్లు అమ్ములతో గొప్పగొప్ప అద్భుతాలను ప్రదర్శించేవారు. రాతియుగపు కాలంలో గుహలలో నివసించేవారికి విల్లు అమ్ములతో నూతన గురితప్పకుండా కాళ్ళే తంత్రం బాగా తెలుసు. చెకుముకిరాయి తగిలించిన మొనగల అమ్ములు 25,000 సంవత్సరాలకు పూర్వం ఉపయోగించేవారు.

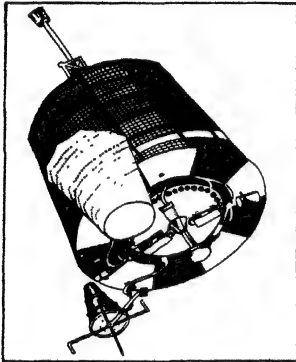
నేడు భారతదేశం అడవులలో నివసించే గిరిజనులు వేటకు అమ్ములను ఉపయోగిస్తున్నారు. హిమాలయ సామ్రాజ్యంలో ఘాటూన్లో ఆర్చెరీ ఒక జాతీయ క్రీడ. మేఘాలయలో ప్రజలు ఆర్చెరీలో ప్రావీణ్యం సాధించారు. వీరు ఒక్క నిమిషంలో పరుసగా 20 బాణాలు వదలగల నిపుణులు. యూరప్లో మోడరన్ ఆర్చెరీని ఒక క్రీడగా స్థిరపరచారు. కానీ ఇంతకు ముందే ప్రపంచంలో అనేక రాజ వంశాలలో ఆర్చెరీ ఉత్సాహవంతమైన క్రీడగా ఉండేది. 1908 లో లండన్ నగరంలో నిర్వహించబడిన ఒలింపిక్ క్రీడలలో ఆర్చెరీని కూడా చేర్చారు.

“పరమాత్మభావన హృదయంలో వెలిగే ఆఖండజ్యోతి,
ఎప్పుడూ ఆరకుండా చూచుకోవాలి.” -రాజాజీ

వెడర్ సాటిలైట్స్

జిమ్ ఫుల్లర్

మూడు దశాబ్దాల నుంచి వెడర్ సాటిలైట్స్ (వాతావరణ ఉపగ్రహాలు) సంగ్రహిస్తున్న వర్షావరణ వివరాలు విశ్వవ్యాప్తంగా శీతోష్ణ స్థితి గతులలో ఏర్పడుతున్న వివిధ మార్పుల అధ్యయనానికి పరిశోధకులకు ఉపయోగపడుతున్నాయి.



1960 ఏప్రిల్ 1న ప్రపంచంలో మొట్టమొదట ఫ్లోరిడాలో కన్నాడీ స్పేస్ సెంటర్ నుంచి ప్రచేశ పెట్టబడిన వెడర్ సాటిలైట్తో టెలివిజన్ ఇన్ఫ్రారెడ్ అల్ట్రావైట్ సాటిలైట్ TIROS కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది.

ప్రస్తుతం క్రిందగా ధృవ కక్ష్యలలోను 35,680 కి.మీల ఎత్తుగా భూస్థిర కక్ష్యలలోను ప్రయాణం చేస్తున్న TIROS అంతరిక్షనౌకలు దైనందిన వాతావరణ సూచక చిత్రాలను అందిస్తాయి. అంతేగాక సముద్రతల ఉష్ణోగ్రతలను, హిమ మరియు మంచు అద్భుతము, ఓజోన్ క్షయకరణ, వృక్షసంపద, మేఘచ్ఛాదము,

ప్రెసిపిటేషన్, అగ్నిపర్యత విస్తృతనం, అడవులలో మంటలు, కొట్టివేయబడుతున్న అడవులు మొదలైన వివరాలను కూడా తెలియజేస్తున్నాయి.

ఇటీవల వెడర్ సాటిలైట్స్ ఇచ్చిన వివరాల పరిశోధనల ఫలితంగా 1979 నుండి 1988 వరకు గత 10 సంవత్సరాల కాలంలో విశ్వవ్యాప్తంగా ఉష్ణోగ్రత పెరగలేదని తెలుసుకున్నారు. భూతలంపైన వాతావరణం వేడెక్కుటవల్ల కలిగే మైక్రోవేవ్ రేడియేషన్ ను కొలిచే సాధనాలు ఉపగ్రహాలలో ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి. ధృవ వలయం కక్ష్యలో తిరుగుతున్న ఉపగ్రహాలలో ఏర్పాటైన ఈ సాధనాలు ఇచ్చిన వివరాలను శాస్త్రజ్ఞులు వినియోగించుకుంటున్నారు.

1982 నుండి భూతలం మీద వృక్ష సంపదను కూడా వెడర్ సాటిలైట్స్ కనిపెడుతున్నాయి. దక్షిణ అమెరికా అమెజాన్ లో వుచ్చలమైన సస్య సంపదను ముదురు ఆకువచ్చరంగులో ప్రదర్శించింది. ఉత్తర అఫ్రికా సహారా ఎడారి మీదుగా వృక్షసంపద లేని ప్రదేశాన్ని నల్లగా చూపించింది.

విజయానికి తలుపులు

విజయానికి తలుపులు పూర్తిగా తెరవబడి ఉండవు. ప్రవేశించడానికి ముందు చావడి క్రిక్కిరిసిపోయి ఉంటుంది.

కొంతమంది ఒక తలుపు లోపలకు తోసుకుని ప్రవేశిస్తారు.

మరి.కొంతమంది ఒక తలుపు ముందుకు లాగి ప్రవేశిస్తారు.

“హృదయానందాన్ని పొందలేనివాడే దరిద్రుడు. ధన హినుడు కాదు.” -స్వామీ చిన్మయానంద

ఉపరి వాతావరణంలో ఓజోన్ ప్రమాణాన్ని తెలుసుకునే వెదర్ సాటిలైట్స్ అంటార్కిటిక్ ప్రదేశంలో ప్రతీ సంవత్సరం ఏర్పడే 'ఓజోన్ హోల్' (Ozone Hole) సరిమాణాన్ని కనిపెట్టి చూపుతుంది. 1985లో తెలుసుకోబడిన ఈ మంచు ప్రదేశంలో ఓజోన్ పొరలో ఏర్పడిన పెద్ద రంధ్రం వల్ల సున్నితమైన వాతావరణ పరిస్థితులకు మానవ నిర్మితమైన రసాయనిక కాలుష్యాల వల్ల భంగం కలుగుతుందని నిశ్చయింపబడింది.

1960 లో మొట్టమొదటి సాటిలైట్ను ప్రదేశంప జేసిన తరువాత నాలుగు తరాల వెదర్ సాటిలైట్స్ ఒకదానికంటే ఒకటి వెనుకటి వాటికంటే విస్తృతమైన రూపొందాయి. మొత్తం 32 సాటిలైట్స్ విజయవంతంగా ప్రదేశంప బడ్డాయి. ఇవన్నీ వాటి వాటి కార్యక్రమాలను సక్రమంగా నిర్వహించి లక్ష్యాలను పొందాయి. మానవ ప్రమేయం లేని అంతరిక్ష క్రమావళిలో ఇది ఇంతవరకు కనీ విన్న ఎరుగని రికార్డు.

ఈ సాటిలైట్స్ ఇచ్చే వివరాల సహాయంతో ప్రపంచం అంతటా మీటియెరొలాజిస్టులు (వాతావరణ శాస్త్రజ్ఞులు) మూడు మొదలు అయిదు రోజుల వాతావరణ పరిస్థితులను ముందుగానే చెప్పగలుగుతున్నారు. 1983 నుండి అంతరిక్ష నౌకలు కమ్యూనికేషన్స్ పాకేజీని కూడా తీసుకు వెళ్ళాయి. ఇవి ముఖ్యంగా అపాయంలో చిక్కకు పోయిన వాయు విమానాల నుంచి, సముద్రపు ఓడల నుంచి వచ్చే అపాయ (Distress) చిహ్నాలను గ్రహించి వాటియొక్క ఉనికి, వివరాలను అయిదు దేశాలలో గ్రోండ్ స్టేషనులకు తెలియజేస్తాయి.

- 'యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఇన్ ఫర్మేషన్ సర్వీస్' సౌజన్యంతో

1939 నుండి ఆహార విజ్ఞానంలో కలిగిన సరిక్రొత్త మార్పులు



* పరిశుద్ధమైన పాకింగ్ టెక్నాలజీ, ప్రతీ రోజూ సరాసరి 100 మిలియను పరిశుద్ధమైన పాకేజీలు ప్రపంచం అంతా టెట్రాపాక్ మెషీనులు తయారు చేస్తున్నాయి.

* మినిమమ్ సేఫ్ కానింగ్ విధానాలు

* ఇంటి వంటలో విషవం తెచ్చి పెట్టిన మైక్రోవేవ్ ఓవెన్.

* గట్టిపరచిన సాంద్రీకృత సిక్రస్ ఫలాల రసాలు.

* తాజావళ్ళకు, కాయగూరలకు నియంత్రిత వాతావరణ పాకేజింగ్.

* ఫ్రీజ్ డ్రయింగ్.

* గట్టి వరబబడిన ఆహార పదార్థాలు.

* అధికంగా ఉష్ణోగ్రత/తక్కువ కాలవ్యవధిలో పాల స్టెరిలైజేషన్ మరియు ఇతర పదార్థాలు.

* అస్సెర్టేమ్ - ప్రపంచంలో మానవుడు తయారు చేసిన తక్కువ కేలరీ విలువలతో కూడిన తీసి పదార్థం. దీనిని 79 దేశాలు అమోదించాయి.

— 'బిజినెస్ ఇండియా' సౌజన్యంతో

“మానవుని కోసమే శాసనాలు కానీ, శాసనాలకోసం మానవుడు కాదు.”

భారతరత్న విశ్వేశ్వరయ్యు చెబుకులు

* జీవితంలో విజయం ప్రయత్నం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అంటే నీ ఉద్యమం మీదే గానీ, మానసిక భావం మీద కాదు. ఉద్యమ ఫలితమే విజయం.

* జీవితంలో కష్టపడకుండా సుఖపడాలనే ఆశయం కలవారికీ అకాక్షించిన విజయం



వునాదులు సుస్థిరంగా ఉండవు. అర్హతగల విజయం సిద్ధించదు.

* నీకు పాండిత్యం, ప్రావీణ్యత లేని విషయాలను గురించి నీ అభిప్రాయాలు చెప్పుకు.

* నీవు ధరించే బట్టల తీరు నీ నియమాన్ని నిష్ఠను తెలియజేస్తుంది.

* జీవితంలో మానవుని విజయం శ్రమపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

* జీవితంలో సాధువును అభ్యసించు. సంపత్కరంలో ఒక నెలజీతం అదాచేయి.

* జీవితంలో ఆశయం లేకపోతే ప్రగతి కుంటుపడుతుంది.

* శ్రమకు ఓర్పు వనిచేయి. శ్రమకు ఓర్పు వనిచేయడం వల్ల మరణం శీఘ్రంగా రాదు.

మానసిక చింతవల్లే మరణం సంభవిస్తుంది.

* కృషి చేయడం ప్రార్థన. మానవుని విద్య మరియు విజ్ఞానం యొక్క ముఖ్య ఆశయం దేశసేవ.

* ఉత్తమ దేశ నిర్మాణం అంటే ప్రజలను ఉత్తమంగా తీర్చి దిద్దడం.

* అన్ని ఉద్యోగాలకు, పరిశ్రమలకు విద్య అవసరమని నాగరిక దేశాలన్నీ కనుగొన్నాయి. పెరిగిన విద్య విజ్ఞానం ప్రమాణాలను పరిశ్రమలకు వినియోగిస్తే ధనాభివృద్ధి కలుగుతుంది.

* పారిశ్రామికాభివృద్ధి లేకపోతే పురోగతి ఉండదు.

* మనచుట్టూ ఉన్నవారు సౌఖ్యంగా ఉంటే మనం సుఖంగా ఉంటామనే ఆర్థిక సత్యాన్ని తరచు మరచిపోతుంటాము.

* దిగుమతులను నిరుత్సాహపరచు, ఎగుమతులను ప్రోత్సహించు.

* విద్య ఆర్థిక సంక్షోభానివారిణి.

* జీవిత పోరాటంలో విద్యార్థులకు క్రమ విక్షణ ఇవ్వడమే విద్య యొక్క ముఖ్య ఆశయం.

* దేశాభివృద్ధి ధ్యేయంగా ఉండాలి. నీ శక్తికొలది దేశ సామర్థ్యాన్ని ప్రవృద్ధి పరచు.

సేకరణ - కె.వి.రంగనాథాచార్

50 అడుగుల లిమోసిన్!

సఖిమ యులైపెడ్స్ ఫోర్ట్ కాలిఫోర్నియాలో ఒక తయారీదారుడు 50 అడుగుల లిమోసిన్ (మూయబడిన మోటారుకారు) - 12 అడుగుల స్కిమ్మింగ్ పూల్, బేవల చెరువులు, మైక్రోవేవ్ ఓవెన్, నాలుగు తెలిసోనులు మరియు ఫ్రిడ్జ్ మొదలైన సౌకర్యాలతో తయారు చేసాడు.

“ప్రభుత్వం ప్రజలకు సేవ చేయడానికే కానీ అధికారం చలాయించడానికే కాదు.”

నవభారత నిర్మాతలు

జెమషెడ్జీ సుస్మిక్ వాంజీ టాటా

టాటా ఇండస్ట్రీయల్ హౌస్ స్థాపించిన మహానియుడు జెమషెడ్జీ సుస్మిక్ వాంజీ టాటా. ఇతడు 1839 లో గుజరాత్ లో నవసారి గ్రామంలో పార్శ్వ మతానికి చెందిన ఒక నిరుపేద పురోహిత కుటుంబంలో జన్మించాడు. ప్రాచీన సాంప్రదాయక పద్ధతిలో ప్రాథమిక విద్య



ముగిసిన తరువాత ఇతడు బొంబాయిలో ఎల్ఫిన్స్టన్ కాలేజీలో విద్యను కొనసాగించాడు.

కాలేజీ విద్య ముగిసిన వెంటనే యువకుడైన టాటా చైనాలో నల్లమందు మరియు నూలు వ్యాపారం కొనసాగిస్తున్న ఒక సంస్థలో ఉద్యోగానికి చేరాడు. వ్యాపార సంబంధమైన సాంకేతిక రహస్యాల ప్రమాణాలకు తగిన శిక్షణ కోసం ఇతడు (దూరప్రావ్యం) హాంగ్ కాంగ్ కు వంప బడ్డాడు. వ్యాపార విజ్ఞానంలో నైపుణ్యం సంపాదించాడు. ఇతడు 1863 లో బొంబాయికి తిరిగి వచ్చి ప్రత్తి వ్యాపారం కొనసాగిస్తూ బాగా ధనం సంపాదించాడు.

ఆ తరువాత ఇతడికి ప్రత్తి వ్యాపారాభిలాష అధికమైంది. బ్రిటన్ లో లివర్ పూల్ కు వెళ్లి అక్కడ భారతదేశపు ప్రత్తి దిగుమతులను పర్యవేక్షిస్తుండేవాడు. ఆధునిక నైజ్నిక రంగంలో మంచి అనుభవం సంపాదించాడు. ధరలు తగ్గి పోవడంతో ప్రత్తి వ్యాపారం వడిపోయింది. దీని ఫలితంగా టాటా సంస్థకు అపార నష్టం కలిగింది. టాటా బ్రిటనులో తమ సంస్థను మూసి బొంబాయికి తిరిగి వచ్చి సూతన జీవితాన్ని ప్రారంభించాడు.

అదృష్టవశాత్తు టాటాకి ఆఫ్రికాలో సంభవించిన అబిసినియా (Abyssinia) యుద్ధం అనుకూలించింది. జీవితంలో తిరిగి లేవగలిగాడు. బ్రిటిషు సైనికులకు నష్టం కాంట్రాక్టును చేపట్టాడు. త్వరలోనే మంచి లాభాలు గడించాడు. ఈ సమయంలోనే ఇతడికి బట్టల వ్యాపారం కొనసాగించాలనే అభిలాష అధికమైంది. భారతదేశంలో నూలు మిల్లులు స్థాపించాలనే ఉద్దేశంతో బ్రిటన్ లో మాంచెస్టర్ కు వెళ్లి అందులో కీటుకులను తెలుసుకున్నాడు.

భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చి 1877 జనవరి 1న మధ్య భారతదేశంలో నాగపూర్ లో ఎంప్రెస్ మిల్లు స్థాపించాడు. నూలు పరిశ్రమలో సూతన విషయాలను తెలుసుకుని భారతదేశంలో తన మిల్లులలో వాటిని ప్రయోగిస్తుండేవాడు. జపాన్ కు వెళ్లి నూలు పడకడం, నేయడంలో కొత్త విషయాలను నేర్చుకున్నాడు. అక్కడ వ్యవసాయ పరిశ్రమ, బొగ్గు ఖనిజంగా భూమినుండి లభింప చేసుకోవడం మొదలైన విషయాలను తెలుసుకున్నాడు.

“విద్య రెండు విధాలు. జీవనోపాధిక సహకరించేది. జీవించడానికి సహకరించేది.”

కొన్ని సంవత్సరాలు గడిచాయి. టాటా మరీకొన్ని నూలు మిల్లాలను కొని భారతదేశంలో ప్రముఖ పారిశ్రామిక వేత్తగా ప్రసిద్ధి పొందాడు. తన సంస్థలలో పనిచేసేవారి యొక్క కష్టనష్టాలను గ్రహించేవాడు. అన్నిరీతుల వారి ఉత్సాహాభిలాషలను ప్రోత్సహించేవాడు. మానకుండా సక్రమంగా పనులలోకి వచ్చేవారికి సమర్థులకు



ప్రత్యేకంగా బహుమానాలను ఏర్పాటు చేసాడు. ప్రతీ సంవత్సరం వార్షిక బోనులు చెల్లిస్తూండేవాడు. టాటా ప్రవేశ పెట్టిన విధానం బొంబాయిలో వివిధ మిల్లాలవారు అనుసరించారు.

టాటా భారతదేశంలో అనాటి ప్రసిద్ధ భారతీయుడుగా ప్రఖ్యాతి పొందాడు. నేటికీ కూడా దేశం వీరికి ఎంతో ఋణపడి ఉందంటే సందేహం లేదు. వృద్ధాప్యంలో ఉపకారబుద్ధితో అనేక సహాయక పథకాలను ఏర్పరచాడు పైచదువులను. ఆశించే గ్రామ్యయేట్లకు అప్పులు ఏర్పరచాడు.

అనేక సంవత్సరాల పాటు దీర్ఘంగా ఆలోచించి దేశానికి, దేశ ప్రజకు ఉపయుక్తంగా ఉండే మూడు సాహసోద్యమాలను ప్రారంభించాడు. దేశంలో గనులనుండి నుండి ఇనుమును తీసి దానిని ఉక్కుగా మార్చుట మొదటి ఉద్యమం. ఇది బీహార్‌లో జెమ్‌షెడ్‌పూర్‌లో టాటా ఐరన్ అండ్ స్టీల్ కంపెనీ అనే భారీ పరిశ్రమగా

రూపొందింది. రెండవ ఉద్యమం పశ్చిమ కనుమలలో వ్యర్థమైపోతున్న వర్షపు నీటిని పరిశ్రమలకు విద్యుచ్ఛక్తిగా ఉపయోగించడం. ఈ నాడు పూనె మరియు బొంబాయి నగరాల మధ్య పెద్ద ఎత్తున విద్యుచ్ఛక్తిని సరఫరా చేస్తున్న టాటా హైడ్రో - ఎలక్ట్రిక్ వరల్డ్ సప్లై కంపెనీగా ఇది ఏర్పడింది. ఇక మూడవ ఉద్యమం ప్రపంచంలో వైజ్ఞానికంగా ప్రగతి పొందిన దేశాలతో సరిసమానంగా భారతదేశంలో వైజ్ఞానిక పరిశోధక సంస్థ (Scientific Research Institute) స్థాపించడం. కర్ణాటకలో ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ 1911 లో ప్రారంభించబడింది. ఈ సంస్థ నిర్మాణానికి టాటా రూ. 30,00,000 లు విరాళం ఇచ్చాడు. ఇతర ఖర్చులకు మరి కొంత ధనం కేటాయించాడు.

జెమ్‌షెడ్డీ సుస్సెర్‌వాంజీ టాటా సవభారత నిర్మాతలలో ఒకడు. ధనలక్ష్మి వరించిన గొప్ప ధనవంతుడు. అయినా మాతృదేశాభిమానంతో ఆ మరణాంతం సామాన్యజీవితాన్ని గడిపిన నిగర్వి గొప్ప పారిశ్రామికవేత్త. తనధనాన్నంతా భారత ప్రజల ఆర్థికాభివృద్ధికి వ్యయం చేసాడు. వైజ్ఞానికంగా, సాంకేతికంగా దేశ పారిశ్రామిక ప్రగతికి తోడ్పడ్డాడు.

జెమ్‌షెడ్డీ సుస్సెర్‌వాంజీ టాటా 1904 లో జర్మనీలో బాడ్ నౌహీమ్ (Bad Nauheim)లో మరణించాడు.

మెక్సికన్ మరుగుజ్జులు

లూసియా జారేబ్ (1863-1889) మెక్సికన్ మరుగుజ్జులు (Mexican Midgits) అయిన చెల్లెళ్లలో ఒకరి. 15 సంవత్సరాల వయస్సులో వీధి నర్త్యస్థులలో నటించినప్పుడు ఈమె 20 అంగుళాలు ఎత్తుగా ఉండి, 5 పౌండ్లు బరువు తూగింది.

“లోభిదగ్గర ఉన్న నాణాలు విలువలేని గులకబాళ్లు.”

సులభంగా బాధపడిపోతారా?

నీకు సులభంగా సంవేదన కలుగుతుందా? ఎదురు చూస్తూన్న టెలిఫోన్‌కాల్ రాలేదా? నీ పుట్టిన రోజు ఎవరైనా మరచిపోయారా? నిన్ను పిలవలేదా? నీతో చెప్పలేదా?

ప్రతీవారికి 'అహం' అనేది అప్పుడప్పుడు విజృంభిస్తుంది. ఇది సహజం. అనలు



విషయం మానసికంగా కలిగిన గాయాన్ని ఎలా తట్టుకోగలరు అన్నదే జీవితంలో సంభవించే నిరాశలు, నిస్పృహలు అన్నీ వ్యక్తిగతంగా శీలాన్ని, సౌందర్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోడానికి సహకరిస్తాయి

ప్రతిసారి ఆత్మానుతాపం కలుగకుండా నిరోధించుకోగలిగితే నీ వ్యక్తిత్వం ఎంతో పెరుగుతుంది. ప్రతిదానికి చిరచిరలాడటం, ఎనుక్కోడం మానుకుంటే వ్యక్తిత్వాన్ని అభివృద్ధి చేసుకుంటావు. పరిస్థితులకు లొంగిపోకుండా మనోనిబ్బరంతో ధైర్యంగా ప్రవర్తినై ఇతరుల గౌరవ మర్యాదలను సులభంగా పొందగలుగుతావు.

కొన్నికొన్ని అత్యవసర పరిస్థితులలో నోరు తెరవకు, మూసుకుని ఉండు. సహజంగా నీకు నిరాశ కలిగించిన వ్యక్తి మీదికి ఎగిరిపడి చివాట్లు పెడదామనే భావం మనసులో రాకుండా నిరోధించుకో.

గాయపడిన నీ మనోభావాలను ప్రదర్శించడానికి ప్రయత్నించకు. ఏకాంతంగా ఉన్నప్పుడు లాభం లేకపోయినా స్మరించుకో. చిట్టచివరగా నిశ్చయించుకో. ఇటువంటి దుఃఖాన్ని ఇంకోకరికి ఎప్పుడూ కలిగించకు. శాయశక్తులా ప్రయత్నించు.

- 'డి లిటిల్ గెజెట్ సౌజన్యంతో'

కాలం ఒక బాంక్ వంటిది

ఒకబాంక్ ప్రతిరోజూ ఉదయం నిఖాతాకి రూ. 86,400 జనుకట్టి ప్రతీసాయంత్రం నీవు ఉపయోగించుకోకుండా ఉండిపోయిన సొమ్మును ఖర్చు వ్రాసేస్తూంటే నీవు ఏం చేస్తావు? ప్రతీ పైసా ఎప్పుటికప్పుడు తీసేసుకుంటావు.

అలాగే టైము అటువంటి బాంకు. ప్రతిరోజూ ఉదయం నీకు 86,400 సెకండ్ల కాలాన్ని జమ చేస్తుంది. నీవశం చేసిన ఈకాలంలో నీవు ఉపయోగించుకోకుండా వ్యర్థంచేసినకాలం రాత్రి చెల్లిపోయినట్లే. ముందు కొత్తలోకి ఏం జమ అవదు. ఓవర్ డ్రాఫ్టులు ఉండవు. ఏరోజుకారోజే క్రొత్త కొత్త ప్రారంభం. ఉదయం జమైన దాన్ని ఉపయోగించుకోకపోతే నీదేవస్థం. వెనుకకు వెళ్లడం అంటూ ఉండదు. రేపటి దానిమీద తీసుకోడం ఉండదు. వర్తమానంలో జీవిస్తూ ఏరోజు జమను ఆరోజు నష్టమంగా, ఆరోగ్యవంతంగా, లాభదాయకంగా వినియోగించుకోవాలి.

"మనస్ఫూర్తిగా చేసేపనులు అన్నీ అతిసులభంగా నెరవేరతాయి."

బ్రహ్మచారుల సంఘం

వెరికి వేయివిధాలు. పాశ్చాత్య దేశాలలో చిత్ర విచిత్ర సంఘాలు ఎన్నో బయలుదేరాయి. లూకాంబేలో (Lifracombe) లో బ్రహ్మచారుల క్లబ్ ఒకటి అటువంటిదే. ఈ క్లబ్ మొదటి నిబంధన నభ్యులలో ఎవరైనా అమ్మయితో మాట్లాడితే అతడికి జరిమానా విధించాలని



నిర్ణయించింది. విధింపబడే జరిమానా సామాన్యంగా అమ్మయి సాగను, సొందర్బానికి తగినట్టుగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా పోగైన సొమ్ము స్థానికంగా ఉదారవంతమైన పరోపకార సంఘాలకు ముట్టజెప్పడం ఇంకా వింతగా, ఆశ్చర్యంగా కనిపిస్తుంది.

బిల్లింగ్స్ గేట్ దగ్గర స్థాపింపబడిన ది సర్ఫీ (Surfy) క్లబ్ లో నభ్యులు ముఖం ముడుచుకుని ఉండాలి. ముఖం మీద నవ్వు కనిపిస్తే నేరం. అంతేకాదు నభ్యులు అందరూ అనాగరికమైన స్థానిక భాషలోనే పరస్పరం మాట్లాడుకోవాలి కానీ నాగరిక భాషలో మాట్లాడుకోరాదు.

కండ బాగా బలిసిన వారికి పూర్వం లండన్ లో ప్రసిద్ధి చెందిన కార్పులెంట్ (Corpulent) క్లబ్ ఒకటి ఉండేది. అనలు ఈ క్లబ్ లోకి

ప్రవేశం అసాధ్యం. ఇక నభ్యులను కలుసుకోవడం మరి అనంభవం.

ఈ కార్పులెంట్ క్లబ్ గదికి రెండు ప్రవేశ మార్గాల ద్వారం ఉంది. ఒకటి మధ్యరకపు పరిమాణంలో ఉండేవారికి. రెండవది లావుపాటి వారికి. దీనికి రెండు మడత తలుపులు అమర్చబడి ఉంటాయి. నభ్యులుగా చేరేవారు మొట్టమొదట గేటుగుండా ప్రవేశించాలి. ఏ కష్టం లేకుండా లోపలకు ప్రవేశించగలిగితే వారికి అర్హత లేదు. గౌరవమర్యాదలు దక్కవు. అలా కాకుండా అటు వెళ్ళడానికిగానీ, ఇటు రావడానికిగానీ వీలులేకుండా ద్వారంలో మధ్య చిక్కుకుపోతే మడత తలుపులు పూర్తిగా తెరవ బడతాయి. లోపలికి గౌరవ మర్యాదలతో అవ్యసంపబడతాడు.

యౌవనం నిలబెట్టుకోడానికి చురుకుదనం ముఖ్యం

సెమరిగా జీవిస్తూ నుఖ సౌఖ్యాలతో దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఎవరికీ హక్కు లేదు. సముద్రంలో ప్రయాణం చేసే ఓడ కంటే రేవులో లంగరు వేసి ఉంచిన ఓడ త్వరగా చీకి చిలికిపోతుంది. ప్రవహించే నీటికంటే నిశ్చలంగా చెరువులో ఉండే నీరు అతి శీఘ్రంగా పాచినబడుతుంది. చురుకుగా వనిచేసే బుద్ధిమంతుల మనసులకంటే న్యర్థకాల క్షేపం చేసేవారి మనస్సులు శీఘ్రంగా క్షీణించి పోతాయి. మన మెదడులో వినియోగించుకోని కణాలు వినియోగించుకునే కణాలకంటే అతిశీఘ్రంగా నశించి పోతాయి. కాబట్టి నిత్య యౌవనంలో ఉండాలంటే మనసును చురుకుగా ఉంచుకోవాలి.

-అమెరికన్ సెల్స్ మన్

“అధికారం వివతుల్యం. నదనద్యివేకాన్ని నశింపజేస్తుంది.

హృదయకానిత్య విరుడుతుంది. అవగాహనాశక్తిని వివాళం చేస్తుంది.”

హమ్డ్రమ్ (Humdrum) క్లబ్, మమ్ (Mum) క్లబ్‌లు కూడా ఇటువంటివే. ఇక్కడ సభ్యులందరూ శాంతంగా ఉండాలి. చుట్టూ కూర్చుని ఏమీ మాట్లాడకూడదు. సిగరెట్లు గొలుసుకట్టుగా కాలుస్తూ అర్ధరాత్రి అయేదాకా కూర్చోవాలి. గడియారం 12 గంటలు కొట్టిన వెంటనే అకస్మాత్తుగా అందరూ లేస్తారు. కోట్లు వేసుకుంటారు. గుడ్‌బైలు చెప్పుకుని ఎవరి ఇళ్ళకి వాళ్ళు పోతారు

వీటి అన్నిటికంటే ఎంతో చిత్రంగా ఉండేది సోదర బృందం (Brotherhood). ఇది ఫిలడల్ఫియాలో నివసిస్తూ న్యూయార్క్ నగరంలో వసించే 135 మందితో ప్రారంభమైంది. ప్రతీ రోజూ వీరు వీటి మధ్యదూరం 90 మైళ్ళు అటూ ఇటూ రైలు మీద ప్రయాణం చేస్తారు. ఇదే "సెవన్-ఓ-క్లకర్స్ క్లబ్" (Seven-O-Klockers Klub). వీళ్ళందరూ ఫిలడల్ఫియాలో సరిగ్గా ప్రాద్దున్న 7 గంటలకు బయలుదేరుతారు. తిరిగి సాయంకాలం సరిగ్గా 7 గంటలకు ఇంటికి చేరుకుంటారు. అందుకే దానికి ఆ పేరు వచ్చింది. ఈ క్లబ్ 1927 నుంచి ఉంది. ది ఫిలడల్ఫియా అండ్ రీడింగ్ రెయిల్ రోడ్ కంపెనీకి ఈ 135 సభ్యులంటే ఎంతో గౌరవం, మర్యాద. క్లబ్ సభ్యులు ప్రత్యేకంగా ఉపయోగించుకోదానికి ఈ కంపెనీవారు రెండు కారేజీలు కేటాయించారు. ఒక కారేజీలో సభ్యులు విలోదంగా అడుక్కోడానికి అన్ని రకాల ఇన్‌డోర్ గేమ్స్ ఏర్పాటుచేసారు.

సభ్యులందరూ సరిగ్గా 7 గంటలకు నేకైట్లు కట్టుకుంటూ టూత్ పేస్ట్, కాఫీ వాసనలతో 'హలో క్లకర్' అంటూ అభినందించుకుంటూ బయలుదేరి వస్తారు. లేకపోతే పైను చెల్లించాలి.

అమెరికాలో ఇటువంటి క్లబ్బులకు లెక్క

లేదు. అగ్నీ ఫేసెస్ క్లబ్ (కురూవుల సంఘం), ది స్నిబ్ ఫార్మింగ్ క్లబ్, హెనీపెక్ క్లబ్ (భార్యచేత మొట్టికాయలు తినేవారి సంఘం), బట్టతల వాళ్ళ సంఘం - ఇలా ఒకటూ రెండా వెరిక్ వేయివిధాలు.

ఆస్టిరాయిడ్స్



సౌరకుటుంబంలో చిన్న చిన్న గ్రహాలు ఆస్టిరాయిడ్స్. ఇవి వరిమాణంలో చిన్నవిగా ఉండటంవల్ల దూరదర్శిని గుండా వరిశీలించినప్పుడు కాంతి బిందువులుగా ప్రకాశిస్తాయి. ఆస్టిరాయిడ్ అనే పదానికి నక్షత్రం వంటి (Star - Like) అని అర్థం. చాలా మటుకు ఈ ఆస్టిరాయిడ్ల కక్ష్యలు కుజ మరియు గురుగ్రహాల కక్ష్యల మధ్య ఉంటాయి. ఇటలీలో సిసిలీకి చెందిన గుసప్పి పియజ్జి (Giuseppe Piazzi) 1801లో కనిపెట్టిన సిరీస్ (Ceres) ఆస్టిరాయిడ్లలో మిక్కిలి పెద్దది. దీని వ్యాసం సుమారు 480 మైళ్ళు. చంద్రుని వ్యాసంలో నాల్గవవంతు కంటే తక్కువ. ఆస్టిరాయిడ్స్ అన్నిటిలో 1898లో డివిట్లో కనిపెట్టిన ఇరాస్ సూర్యగ్రహానికి చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. ఇది భూగ్రహానికి 14 మిలియను మైళ్ళ దూరంలో ఉంటుంది. ఇప్పుడు సుమారు 30,000 ఆస్టిరాయిడ్లు ఉన్నాయి.

‘గతించిన కాలానికి ఏ గడియారం గంటలు కొట్టదు.’”

సాలిహా విద్యుచ్ఛక్తి

ఆనంద్ పార్థసారధి

భారతదేశంలో ఈ నాడు గాలి సహాయంతో జనింపబడే విద్యుచ్ఛక్తి 30 మెగావాట్టులకు పైగా నేపనల్ గ్రిడ్‌కి చేర్చబడుతుంది. ప్రస్తుత యోజనా ఫలితాంశాలే సరియైనవని అనుకుంటే ఈ శతాబ్దాంతాని (2000 A.D.) కి



గాలి విద్యుచ్ఛక్తి (Wind Power) సామర్థ్యత 3000 MW లకు పైగా అంటే సూర్యరేఖ పెరుగుదలను పొందగలుగుతాం.

గాలి సహాయంతో విద్యుదుత్పాదన సాధ్య పడాలంటే వాతావరణంలో గాలి గంటకు 18 కి.మీ.కు పైబడిన వేగంతో జోరుగా వీస్తూండాలి. ఈ పరిస్థితులు ఇప్పుడు తమిళ నాడులోను మరియు గుజరాత్‌లోను చాలా అనుకూలవంతంగా ఉన్నాయి. ఒరిస్సా కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, ఈశాన్య దిక్కుగా ఉండే రాష్ట్రాలతోబాటు రాజస్థాన్ మరియు ఉత్తరప్రదేశ్ కూడా త్వరలోనే రంగంలోకి ప్రవేశిస్తాయి.

నేడు ఉత్పాదించబడుతున్న సరిపోల్చే గాలి సహాయంతో ఉత్పాదించ గలిగే విద్యుచ్ఛక్తి చాలా అధికం. నాన్-కన్వెన్షనల్ ఎనర్జీ సోర్స్‌స్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఈ శక్తి 20,000 MW ఉండవచ్చని అంటున్నారు. ఫిల్లీలో టాటా ఎనర్జీ రీసెర్చి ఇన్‌స్టిట్యూట్ వారు ఒక్క భారతదేశపు తీరప్రదేశాలలో మాత్రమే ఈ శక్తి 50,000 MWలను దాటవచ్చు అని అంటున్నారు.

ఓఖా (Okha) విండ్ ఫార్మ్‌లో ఉత్పాదించ బడిన ఫలితాల ఆధారంగా చూస్తే గాలితో ఉత్పాదించబడే విద్యుచ్ఛక్తి యూనిట్‌కు 95 పైసలు - అతి చౌకగా ఉంటుంది.

- 'సిఇఇ - ఎన్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యంతో

మొట్టమొదటి ఏరియల్

ప్రఖ్యాత ఫ్రెంచి భూవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త ఆరాగో (Arago) సూచనను అనుసరించి నుమారు 1858 లో ఫ్రెంచి నర్త్యయర్ లాస్సెడబ్బో మొట్టమొదటి ఏరియల్ ఫోటోగ్రాఫీను తీసాడు. మామూలు ఫ్లేట్ కెమెరాను గాలివటాలు మరియు బెలూనుల సహాయంతో గాలిలో నిట్టనిలువుగా వ్రేలాడ గట్టాడు. తేలియాడే బెలూనులు, ఎయిర్ బ్లెస్సులు ఏరియల్ ఫోటోగ్రాఫీను సాంకేతికతతో ఉపయోగించడం సాంఖ్యవంతం చేసాయి. భూమి వక్రతను నిరూపిస్తూ మొట్టమొదటి ఏరియల్ ఫోటోగ్రాఫీను 1935 లో 72,400 అడుగుల ఎత్తున ప్రయాణం చేస్తూ కాఫెన్ స్టీవెన్స్ బెలూన్ నుంచి తీసాడు.

పరమాత్ముని సహాయం లేకుండా మనోమాలిన్యము తొలగిపోదు.

ఎనిమిది మిలియనుమంది బాల బానిసలు

భారతదేశపు గ్రామాలలో 7 సంవత్సరాల వయస్సుగల చిన్నపిల్లలు నిర్బంధ కూలీలుగా పని చేస్తున్నారు. ఈ పిల్లలు సుమారు 8 మిలియను మంది అందరూ పెడస్ట్రాట్ తరగతులకు, పెడస్ట్రాట్ జాతుల కుటుంబాలకు చెందినవారు.



వారణాశి మరియు మీర్జాపూర్ లలో పనిచేసే 1,50,000 మంది పిల్లలలో సగనికి సగం మంది తివాసీల నేత పరిశ్రమలలో ఉన్నారు. కాశ్మీర్ లో నివసించే 72,000 మందికి పైగా బానిసలుగా ఉన్న పిల్లలు మహమ్మదీయ కుటుంబాల నుంచి వచ్చినవారే. తమిళనాడు కాంచీపురంలో 20,000 మంది పిల్లలు నిరంతరం కాంచీపురం పట్టుచీరల ఫ్యాక్టరీలలో పనులు చేస్తున్నారు. శివకాశీలో 50,000 మంది పిల్లలు రోజుకి 10 మొదలు 12 గంటలు ఇక్కడి మాచ్ ఫ్యాక్టరీలలో పని చేస్తున్నారు.

గ్లాస్ మరియు గాజుల పరిశ్రమలలో అనేకమంది పిల్లలు 1300 సెల్మియన్ ఉష్ణోగ్రత కలిగిన కొలుముల దగ్గర పనులు చేస్తూ సంటిచర్యం కాల్యకుంటుంటారు. జైపూర్ మరియు సూరత్ లో వజ్రాలకోత మరియు

మెరుగు పరిశ్రమలలో 65,000 మంది పిల్లలు రోజుకి 10 గంటలు పనిచేస్తారు. ఇటుక ఆవలు, రాతి కంకర క్వారీలు, భవన నిర్మాణ పరిశ్రమలు మొదలైన వాటిలో చాలామంది పిల్లలు పని చేస్తున్నారు.

‘హ్యూమన్ రైట్స్ పరల్డ్ వైడ్’ సౌజన్యంతో

నీవు సహకరించుకోవాలంటే ఇంకొకరికి సహకరించాలి

ఒక మరణించిన వ్యక్తిని యమధర్మరాజు నరకానికి వెదతావా, స్వర్గానికి వెదతావా అని ప్రశ్నించాడు. ఎక్కడికి వెళ్ళాలో నిశ్చయించుకోడానికి అని ఎలా ఉంటాయో చూడాలన్నాడు అ వ్యక్తి. యమభటులు మొదట అతడిని నరకానికి తీసుకువెళ్ళారు. అక్కడ ఉన్నవారు భోజనం చేయడానికి వంపభక్త్య వరమాన్నాలతో వడ్డించి ఉంచారు.

వెళ్ళిన వ్యక్తి ఎంతో ఆనందం కలిగింది. తరువాత అతనిని స్వర్గలోకానికి తీసుకువెళ్ళారు. అక్కడ ఇలాగే ఎన్నళ్ళు వడ్డించి ఉన్నాయి. రెండో వ్యత్యాసం అతనికి గోచరించలేదు. ఒక స్థిర నిర్ణయానికి రాలేకపోయాడు.

తరువాత చెప్పమని తిరిగి నరకంలోకి తీసుకువెళ్ళారు. అక్కడ అందరూ చాప్ స్టిక్కులు వట్టుకుని కూర్చున్నారు. వాటిని ఎలా ఉపయోగించాలో తెలియలేదు. తిరిగి స్వర్గానికి తీసుకువెళ్ళారు. ఇక్కడ చాప్ స్టిక్కులలో ప్రతివాడు ఎదుటివాడికి తినిపిస్తున్నాడు. ఈ విధంగా ఎవరికీ కావలసినది వారు తింటున్నారు.

ఇతరులకు సహాయం చేయాలనే భావం వీరి సునస్ఫులలో కలిగించబడినది. ఈ భావం నరకవాసులకు కలిగించలేదు.

‘పనియొక్క విలువను ఫలితాలను బట్టి నిర్ణయించండి. ప్రారంభాలను బట్టి కాదు.’

లుసు

శ్రీబాపు: వీరి అసలు పేరు సత్తిరాజు లక్ష్మీ నారాయణ. జననం చగ్గిమ గోదావరి జిల్లా. తెలుగు సినిమాకు విదేశాలలో కూడా గౌరవ ప్రతిష్టలు తెచ్చిన ప్రముఖ చిత్ర దర్శకులు. చలన చిత్రాన్ని సృజనాత్మకంగా అభివృద్ధి పరచడానికి దేశంలో కృషి చేసిన కొద్దిమంది వ్యక్తులలో ఒకరు. గొప్ప చిత్రకారుడుగా ఖ్యాతి గడించిన 'బాపు' బి.కామ్, బి.ఎల్. పూర్తిచేసి జర్నలిస్టుగా, వ్యంగ్య చిత్రకారుడుగా పేరు పొంది మద్రాసులో అనేక అడ్వరైజ్ మెంట్ కంపెనీలకు ఆర్ట్ డైరెక్టరుగా ఉండేవారు. బంగారు పిచ్చుక, బాలరాజు కథ, బుద్ధి మంతుడు, అందాల రాముడు, సంపూర్ణ రామాయణం, ముత్యాల ముగ్గు, సీతాకల్యాణం, గోరంతడివం, ఇంటి గౌరవం, మనపూరి పాండవులు మొదలైన అనేక తెలుగు మరియు హిందీ చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించారు. వీరి ఐతిహాసిక చిత్రం 'సీతాకల్యాణం' లండన్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ లో ప్రదర్శింపబడింది. వీరు దర్శకులుగా, ముళ్ళపూడి రచయితగా సృష్టించిన చిత్రానికి 1986 రఘుపతి వెంకయ్య అవార్డు లభించింది. 1990 జూలైలో ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం వారు 'కళాప్రపూర్ణ' బిరుదును ఇచ్చి సత్కరించారు.

గరిమెళ్ళ సత్యనారాయణ (1893-1952): స్వాతంత్ర్య సమర సమయంలో తెలుగు దేశంలో ఆంధ్రులను ఉత్తేజపరచిన జాతీయ గేయకవి, స్వార్థత్యాగి. జాతీయోద్యమ ప్రచారంలో తన పాటలను తానే న్యాయంగా పాడి వాటి వ్యాప్తికి పాటుపడ్డారు.

“వేదాంత గ్రంథాలెన్ని చదివినా అవి చెప్పేది ఒక్కటే సత్యం. నీలో నీ ఆత్మను తెలుసుకోమని.”

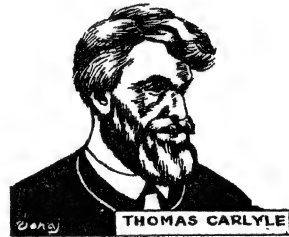
మాకొద్దీ తెల్ల దొరతనము దేవా!
దండాలండోయ్ మేముండలేముండోయ్ బాబు!
ఉప్పుచన్ను వప్పుచన్ను ఊరికెళితే వన్ను బాబు!

అనే పాటలు ఆంధ్రదేశమంతా వ్యాప్తి పొంది మన్ననలను పొంది చిరస్థాయిగా నిలిచాయి. జాతీయోద్యమంలో పాల్గొన్నందుకు కఠిన కారాగార శిక్షను అనుభవించాడు. 'కురళి' తమిళ గ్రంథాన్ని తెలుగుచేసాడు. అనేక ఇతర గ్రంథాలు కూడా రచించాడు.

* * *

(మిగతా 45 వ పేజీలో)

కొందరు రచయితలు - వారి గ్రంథాలు



అథర్ హేలీ ... ఎయిర్ పోర్ట్
ఓ. పుల్లారెడ్డి ... ఆటమ్ బిమ్
క్యాజా అహమ్మద్ అబ్బాస్ ... బ్రెడ్, బ్యూటీ అండ్
రెవెల్యూషన్
జె.జె. రూఫో ... కన్ఫెషన్స్
థామస్ కార్లయిల్ ... ఫ్రెంచి రెవల్యూషన్
హెరల్డ్ జోసెఫ్ లాస్కి ... గ్రామర్ ఆఫ్ పాలిటిక్స్

నాటి నుంచి నేటిదాకా తెలుగు సాహిత్యం

సీతారవిచంద్రన్

తెలుగు ద్రావిడ భాషా కుటుంబానికి చెందిన భాష. మొత్తం 20కి పైగా భాషలు గల ద్రావిడ భాష దక్షిణ, మధ్య, ఉత్తర, అనే మూడు ఉపకుటుంబాలుగా విభజింప



బడ్డాయి. దక్షిణ ద్రావిడ కుటుంబానికి చెందిన తమిళం, కన్నడం, మలయాళం, మధ్య ద్రావిడ కుటుంబానికి చెందిన తెలుగు మాత్రమే సాహిత్యానికి ఉపయుక్తమైన లిపిని కలిగి ఉన్నాయి. దక్షిణ ద్రావిడ ఉప కుటుంబానికి చెందిన తుళు భాషకి లిపి లేదు. సాహిత్యం ఉంది.

ఆంధ్రులు మాటలాడుకునే మృదు మధుర భావోపేతమైన భాష తెలుగు భాష ఉత్సృష్టమైన భావనా పటిమగల భాష. ఎటువంటి శబ్దమైనా ఇంపుగా ఉచ్చరించేయగల శక్తి దీనికి ఉంది. కర్ణాటక సంగీతానికి తెలుగువారి గొప్పకానుక తెలుగు భాష. ఆంధ్ర భాషా సౌందర్యం, అది సంతరించుకున్న పుష్టి, పెరిగినరీతి, చూపిన సాగను, నభ్యత హృదయా సందకరం.

ఇట్టి తెలుగు భాషలో నాటినుండి నేటిదాకా సాహిత్యం అనేక విధాలుగా రూపొందింది. మొట్టమొదట క్రీ.శ. 11 వ శతాబ్దం నుంచే తెలుగులో సాహిత్య ప్రక్రియ ప్రారంభమైంది. దీనికి ముందు తెలుగు అక్కడక్కడ శాసనాలలో మాత్రమే ఉంది. చాళుక్యరాజైన రాజరాజ నరేంద్రుడు రాజమహేంద్రవర్మాని రాజధానిగా చేసుకుని వేంగి దేశాన్ని పాలించాడు. అప్పుడు అతడి ఆస్థానాన్ని అలంకరించిన కవి నన్నయ. రాజుగారి బ్రోతాహంతో సంస్కృతంలో పంచమ వేదం అని చెప్పబడే మహాభారతాన్ని గొప్ప ప్రబంధంగా మార్గ కవితలో ప్రారంభించి కొంత అనువదించాడు. ఆ తరువాత 13 వ శతాబ్దంలో తిక్కన, 14 వ శతాబ్దంలో ఎర్రన మహాభారత అనువాదాన్ని అదేరీతిగా పూర్తి చేసారు. వైదిక మత ప్రధానమైన భారతాంధ్రీ కరణ మార్గ కవితారీతిలో కొనసాగగా, మరో ప్రక్క నన్నాచోడాది శివకవులు శైవమత ప్రచారానికి అనేక కృతులు రచించారు. పాల్కురికి సోమన దేశి కవితామార్గంలో బసవ పురాణం, పండితారాధ్య చరిత్రలను ద్వీపద గ్రంథాలుగా

నేపాల్‌లో అభివృద్ధి పథకం

భాట్మండుకు 50 కి.మీ.ల దూరంలో వైబుతి ఏక్కుగా 60 మెగావాట్ల హైడ్రో ఎలక్ట్రిక్ కాంప్లెక్స్ (జల విద్యుత్ కేంద్రం) నేపాల్‌లో చేపట్టబడిన మిశ్రీ లి పెద్ద అభివృద్ధి పథకం. పెద్ద పెద్ద రిజర్వాయరులలో వేసవి వానల నిల్వ నీటిని ఉపయోగించుకుంటూ శీతాకాలంలో మధ్యనేపాల్ అవసరాలను ఈ కాంప్లెక్స్ తీరుస్తుంది.

“నీవు నీవుగా నీలోపల వెతుక్కోవాలి.”

రచించారు. తిక్కన తరువాత అతడి అను యాయులు కేతన (దశకుమార చరిత్ర), మారన (మార్కండేయ పురాణం) మొదలైనవి అవిర్భవించాయి. ఎర్రన యుగంలో ఎర్రన హరివంశము, నాచన సోముని హరివంశము, భాస్కర రామాయణం వచ్చాయి.



వీరి తరువాత తెలుగు సాహిత్యంలో 15 వ శతాబ్దంలో క్రీత శకం ప్రారంభించిన కవి శ్రీనాథుడు. శ్రీనాథుడు కవి సార్వభౌముడు. రెడ్డిరాజుల ఆస్థానకవి. ఈ కవి కాలంలో తెలుగు సాహిత్య ప్రక్రియలు అనేక విధాలుగా విలసిల్లాయి. శ్రీనాథుని కాలంలో పోతన (భాగ వతము), అనంతమాత్యుని (బోజరాజీయము), జక్కన (విక్రమార్క చరిత్ర), పిన వీరభద్రుని (శృంగార శాకుంతలము) మొదలైనవి అవిర్భవించాయి.

ఇటు శ్రీనాథుని యుగానికి, అటు రాయల యుగానికి మధ్య మొదటి కవయిత్ర మొల్ల రామాయణం శ్రీనాథాదుల లక్షణ ప్రబంధ రీతిలో రచించింది.

తరువాత క్రీ.శ. 1500 మొదలు 1600 వరకు శ్రీకృష్ణదేవరాయల యుగం. ఇది తెలుగు సాహిత్యంలో మిక్కిలి ప్రాముఖ్యమైన యుగం. ఈ యుగంలోనే తెలుగు సాహిత్యం

సర్వతోముఖాభివృద్ధి పొందింది. అందుకే దీనిని తెలుగు సారస్వత రంగానికి స్వర్ణయుగం అన్నారు. మహావరాక్రమంలో అనేక దేశాలను జయించి సామ్రాజ్యాన్ని స్థాపించిన శూరుడు, రాజ్యలక్ష్మి కంటే సారస్వత లక్ష్మిని ఆదరాభిమానాలతో ఆరాధించిన రసికుడు శ్రీకృష్ణ దేవరాయలు. రాయలు స్వయంగా కవి. శృంగార రస ప్రధానంగా అయిదు అశ్వాసాల 'అముక్త మాల్యద' గొప్ప గ్రంథాన్ని రచించాడు. కవులను పోషించాడు. అనాడు కవులు ఒకరిని మించి ఒకరు పోటీగా కావ్యాలు వ్రాయడం ప్రారంభించారు. వీరి ఆస్థానం అలంకరించిన అష్టదిగ్గజ కవులలో అల్లసాని పెద్దన మనుచరిత్రము, ముక్క. తిమ్మనాచార్యుని పారిజాతావహరణము, ధూర్జటి కాళహస్తి మహాత్యము, తెనాలి రామకృష్ణుని పాండురంగ మహాత్యము, రామరాజ భూషణుని వసు చరిత్రము, పింగళి సూరన కల్పితా కథకావ్యం కళాపూర్ణదయం మొదలైనవి ఉద్భవించాయి. ఈ శతాబ్దంలోనే అచ్చతెలుగు కావ్యాలు, చిత్ర కావ్యాలు, నిర్దోష్ట కావ్యాలు వచ్చాయి.

విజయనగరరాజ్య పాలనానంతరం కృష్ణ దేవరాయల ఏలుబడిలో ఉన్న దక్షిణ దేశ రాజ్యాలు స్వాతంత్ర్యం పొందాయి. 17-18

కొన్ని పదాలు - వ్యతిరేకపదాలు

నాస్తికుడు	... ఆస్తికుడు
విజ్ఞానము	... మతము
అవ్యక్తము	... వ్యక్తము
హేతువాదము	... భావమేరితము
శిరస్సు	... స్త్రోమము
బుద్ధి	... అతీంద్రదృషి, అంతర్జ్ఞానము
	... సంశ్లేషాత్మక

“మనకు లేనివాటిని గురించి చింత పడకంటే ఉన్నవాటిని చూసి ఆనందపడడం నేర్చుకోవాలి.”

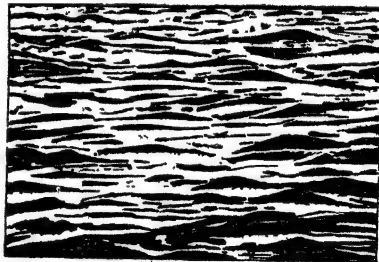
శతాబ్దాల మధ్య తంజావూరు, మధుర, వుడుక్కోట, మైసూరు సంస్థానాలలో తెలుగు సాహిత్యం అభివృద్ధి పొందింది. తంజావూరి నాయకులకు తంజావూరు రాజధాని. తంజావూరి పాలకులలో సాహిత్య ప్రోషణ, లలిత కళాభివృద్ధి గావించిన రఘునాథనాయకుడు పేర్కొనదగినవాడు. వీరి ఆస్థానంలో మధురవాణి, రామభద్రాబాయి మొదలైనవారు సంగీతంతో పాటు సాహిత్యంలో కూడా నిష్ణాతులై ఆస్థాన కవులతో సమానంగా గౌరవించబడ్డారు. రంగాజమ్మ ప్రభువుచే కనకాభిషేక సత్కారాలు పొందిన కవయిత్రి. అనేక శృంగార కావ్యాలు వెలువడ్డాయి. ముద్దునళిని రాధికా స్వాంతనము, సుముఖం వేంకట కిష్టప్పనాయని అహల్య సంత్రందనం, రాధా మాధవ సంవాదం మొదలైనవి వచ్చాయి. దక్షిణాంధ్ర కావ్యాలు ముఖ్యంగా శృంగార రసాత్మకాలు. మైసూరు సంస్థానంలో వచన కావ్యాలు బయలుదేరాయి. కళువే వీరరాజు వచన భారతం రచించాడు. ఈ కాలంలోనే తెలుగు వాగ్గేయకారులైన భక్తులు రచించిన త్రేత్రయ్య పద్యాలు, త్యాగరాజస్వామి కీర్తనలు ప్రసిద్ధి పొందాయి. దక్షిణాంధ్ర యుగకాలంలో ప్రభుప్రోషణ తగ్గిపోయింది. కూచిపూడి తిమ్మకవి అచ్చతెలుగు రామాయణం, రసీక జన మనోభిరామము బయలుదేరాయి. ఆ తరువాత చంద్రరేఖా చిలపం వంటి తిట్టు కావ్యాలు కొన్ని రామరాజీయము, కృష్ణరాజీయము వంటి చారిత్రక కావ్యాలు బయలుదేరాయి. తరువాత సుమతి శతకం, వేమన శతకం వంటి శతక వాఙ్మయం వృద్ధి పొందింది. దండకాలు, లఘుకృతులు ఎన్నో వచ్చాయి. చాటు పద్యాలు రచింపబడ్డాయి. అనేక లక్షణ గ్రంథాలు, ఛందో వ్యాకరణ గ్రంథాలు, నిఘంటువులు వెలువడ్డాయి.

19 వ శతాబ్దంలో సాహిత్య ప్రభావం అధిక

మైంది. ప్రాచీన సాహిత్యంతో పాటు అనేక రకాల నవ్యనూతన ప్రక్రియలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ యుగంలో ఆశుకవిత్, అపధానకవిత్ అంధ్రదేశమందంతటా ప్రారంభమైంది. నాటక రచన అతి విస్తృతంగా వ్యాపించింది. స్వతంత్ర నాటకాలు, నవలలు వ్రాయబడ్డాయి. ప్రాచీన కవిత్వానికి న్యసైచేప్పి కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులుగారు నవ్య కవితా జ్యోతిని వెలిగించారు. కందుకూరి వారు, తిరువతి వెంకటకవులు పచన వాఙ్మయాన్ని ప్రారంభించారు. స్వీయ చరిత్రలు, ప్రహసనాలు ప్రారంభింపబడ్డాయి. విమర్శనలు, వ్యాసాలు, ఉపన్యాసాలు అనంతభావంగా వచ్చాయి. క్రొత్త క్రొత్త సారస్వతాభిరుచులను నెలకొల్పారు. అనేక సాంఘిక ప్రబంధాలు వెలువడ్డాయి. సాంప్రదాయక కవిత్వ సన్నగిల్లింది. వచన పద్య కవితావిహారం ప్రారంభమైంది. అష్టావధానాలు, శతావధానాలు

(మిగతా 34 వ పేజీలో)

ఉదారంగు నరస్సు



అల్లిరియలో ఒక ఉదారంగు నీటి నరస్సు ఉంది. దీనిలోకి ప్రవహించే రెండు నదులనీరు కలిసినప్పుడు ఏర్పడే అపూర్వ రసాయనిక చర్య ఈ రంగుకి రహస్యం అని అంటున్నారు.

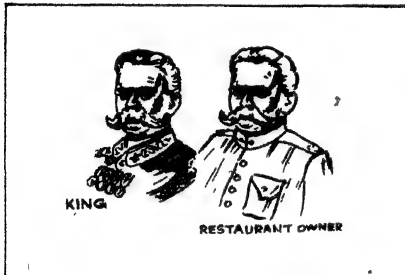
-'మిమే' సౌజన్యంతో

“ప్రతీ ఇల్లా ఒక విశ్వవిద్యాలయమే, తలిదండ్రులు దానిలోని ఉపాధ్యాయులు.”

నమ్మలేని నిజాలు

నమ్మలేని పోలిక

1900 జూలై 28 న ఇటలీ దేశపు 1వ ఉంబెర్టో రాజు మొన్జా అనే హోటలులో జనరల్ పోంజియా - వాగ్నియాతో కూడా రాత్రి భోజనం చేసాడు. దగ్గర నుంచుని ఉన్న ఆ



హోటలు ప్రొఫైటర్ అన్ని విధాల రాజును పోలి ఉన్నాడు. అదే ఎత్తు, అదే మీస కట్టు, అదే రూపం, అదే రాజు ముఖం, 'ఏం పోలిక!' అనుకున్నాడు రాజు.

రాజు వేసిన ప్రశ్నలకు ప్రొఫైటర్ ఇలా జవాబు చెప్పాడు. 'నా పేరు ఉంబెర్టో. నేను 1844 మార్చి 14 న బోరినోలో ప్రాధున్న 10.30 కు పుట్టాను. మార్గెరిటాను నేను 1866 ఏప్రిల్ 2 న వివాహం చేసుకున్నాను. నాకు ఒక్కడే కుమారుడు. అతడి పేరు ఎట్టోరియో' అన్నాడు. తరువాత రాజు కూడా 'అదే నేను పుట్టిన రోజు కూడా! నా వ్యవస్థలం కూడా బోరినో. నీ పెళ్ళిరోజు, నా పెళ్ళిరోజు ఒకటే. నా రాణి పేరు, నీ భార్య పేరుతో సమానంగా ఉన్నాయి. నా కొడుకు పేరు కూడా ఎట్టోరియో' అన్నాడు.

తరువాత మాటల సందర్భంలో హోటల్ ప్రొఫైటర్ 1878 జనవరి 9న, రాజు ఉంబెర్టో సింహాసనం ఎక్కిననాడే ప్రారంభించినట్లు తెలిసింది. ఇద్దరూ కూడా రెండుసార్లు సైన్యంలో వని చేసారు. ఆరెండుసార్లు కూడా వీరిద్దరే ధైర్యానికి గుర్తించబడి గౌరవించబడ్డారు.

రాజు తన 'డబుల్'ను మరునాడు ప్రత్యేక మెమెంట్ ఇవ్వడానికి క్రిడా సమావేశానికి రమ్మని అహ్వానించాడు. మరునాడు రాజు క్రిడా సమావేశానికి వచ్చి 'డబుల్' కోసం చూసాడు. అంగరక్షకుడు రాజు పేరుగల డబుల్ ఆ దినం ఒక తుపాకీ ప్రమాదంలో మరణించాడు అని చెప్పాడు. రాజు ఆశ్చర్యం నుంచి తేరుకునే లోపల ఒక హంతకుడు హెరంగా తుపాకీ గుండ్లు పేల్చి రాజును చంపేసాడు.

భయంకరమైన న్యూక్లియర్ ప్రమాదం

ప్రపంచంలో మిక్కిలి భయంకరమైన న్యూక్లియర్ (అణు) ప్రమాదం - యుఎస్ఎస్ఆర్ చెర్నోబైల్ (Chernobyl) అణు విస్తోటనంలో 1000 మందికి తీవ్రమైన గాయాలు ఏర్పడ్డాయి. 31 మంది మరణించారు. 1,35,000 మంది యుక్రెయిన్ తమ వివాసగృహాలను వదలి వెళ్ళిపోయారు. కనీసం 3 బిలియను డాలర్లు (3,000 మిలియను డాలర్లు) అధిక నష్టం ఏర్పడింది.

- 'సిఇఇఎస్ఎఫ్ఎస్' సౌజన్యంతో

“తనలోపం తెలుసుకున్న వాడే మానవుడు.”

నీ కలుపునగుతునం ఎంత?

మనలో చాలామంది అందంగా ఉండే వాళ్ళని, తియ్యతియ్యగా మాట్లాడేవాళ్ళని సహజంగా స్నేహంగా ఉండే వాళ్ళని చూస్తే ఎంతో సంబరపడతాం.



క్రింద ఇచ్చిన ప్రశ్నావళికి 'ఔను', 'కాదు' అని జవాబులు సరిగ్గా చెప్పి చివర ఇచ్చిన సమాధానం చదువుకుంటే నీ కలుపుగోరుతనం విలువ నీకే తెలుస్తుంది.

ఎ. నీ రూపురేఖలు:

1. నీ వ్యక్తిగతమైన అలవాట్లు, అభ్యాసాలు, పదిశుద్ధత, ఆరోగ్య రక్షణ గురించి ఎప్పుడూ తీసుకోవలసినంత శ్రద్ధ తీసుకుంటావా?
2. సాధ్యమైనంత అందంగా ఉండగలుగు తున్నానని నిజంగా గర్వపడతావా?
3. నీకు సరిగ్గా నచ్చే రంగులు, నీ వద్దతి, నీ వైఖరి నీకు తెలుసా?
4. నీవు ఎప్పుడూ సమయానుకూలంగా బట్టలు ధరిస్తావా?
5. నీలో అందం ఎక్కడ ఉందో నీకు తెలుసా? (ఉదాహరణకి మంచి జుట్టు, అందమైన

శరీర చూపు). వాటిని సక్రమంగా కాపాడు కుంటున్నావా?

బి. పొందే విధానం:

6. వ్యక్తిత్వాన్ని నిలుపుకుంటూ తీవిగా నడవడం అభ్యాసం చేసుకుంటావా?
7. ఎదుటివారితో మాట్లాడేటప్పుడు 'వారిని ఎదురుగుండా' చూస్తావా?
8. విసుగుతో చిరాకు పడిపోవడం కంటే ఎక్కువ సార్లు చిరునవ్వు నవ్వుతూంటావా?

(32 వ పేజీ తరువాయి)

ప్రారంభించబడ్డాయి. ఆంధ్రదేశంలో స్వదేశాభిమానం ప్రారంభమైంది. 20 వ శతాబ్దారంభంలో గురజాడ అప్పారావు కవి ఆధునిక కవిత ధ్వజాన్ని ప్రతిష్ఠించాడు. నవ్య కవితకు నాంది పలికాడు. మానవతా వాదము, విశ్వ మానవ ప్రేమ, అంధ విశ్వాస నిరసన, దేశభక్తి మొదలైన ప్రవృత్తులు వ్యాప్తి పొందాయి. గేయకథాకావ్యాలు ప్రోత్సహించ బడ్డాయి. బాలుర పాటలు కొల్లలుగా వచ్చాయి. ప్రణయ కవిత్యం బయలుదేరింది. భావ కవిత్యం బయలుదేరింది. భావ కవిత్యము - పూర్వ కవితా రీతులపై తిరుగుబాటుగా అవిర్భవించి నల్లే, అభ్యుదయ కవిత్యం భావ కవిత్యంపై వైముఖ్యాన్ని ప్రకటించింది. అటు తరువాత వలాయన వాద కవిత్యం, దిగంబర కవిత్యం, విప్లవ కవిత్యం, చంద్రికాంధాలు లేకుండా స్వేచ్ఛగా వ్రాయబడే వచన కవిత్యం ఉద్భవించాయి. ఈ విధంగా నేడు ఆధునిక కవిత్యం అనేక తోవలు తొక్కుతూంది.

“కృతజ్ఞత తెలుపుకోవడం ఎదిగి, దానిని ఆశించే హక్కు ఎవరికీ లేదు.”

9. ఇతరుల వట్ల నిజమైన అనక్కిని ప్రకటిస్తావా? ఉదాహరణకి వాళ్లని గురించి వారు నీతో చెప్పుకునే దానిమీద, వారు చేసే దాని మీద.
10. నీలో అసహ్యించుకునే అలవాట్లు, ఇతర అభ్యాసాలు నీకు తెలుసా? తెలిస్తే వాటిని సరిదిద్దుకోడానికి ప్రయత్నం చేస్తావా?
11. నీ సంభాషణ తీరు:
12. నీ కంఠస్వరాన్ని గురించి ఇతర స్నేహితులను అడిగి గానీ లేక రికార్డు చేసుకుని వినసాపుగా చేసుకోడానికి ప్రయత్నిస్తున్నావా?
13. నీవు వ్యాకరణయుక్తంగా గ్రాంథికంగా మాట్లాడతావా? అసలు విషయం మరచి పోకుండా.
14. ఇతరులు వినడానికి శ్రమ వడిపోకుండా స్పష్టంగా మాట్లాడగలుగుతావా?
15. తడుముకోకుండా ముఖ్య విషయాలు మాట్లాడడానికి స్ఫురణకు వస్తాయా?
16. నీవు మాట్లాడడానికి, ఇతరులు మాట్లాడితే వినడానికి నీకు ఇష్టం ఉంటుందా?
17. నీ వ్యక్తిత్వం:
18. సాధారణంగా పరాయివాళ్ళంటే ఇష్ట పడతావా? వాళ్లతో సులభంగా సంభాషించగలుగుతావా?
19. విమర్శకు ప్రారంభించకుండా కరుణారస స్వభావంతో ఇతరులకు ఏదైనా సహాయ పడడం నీ సహజ స్వభావమా?
20. ఇతరులకు ఏ ఇబ్బంది, చికాకు కలిగించుకుండా నేర్పుగా, సామర్థ్యంగా మెలగగలుగుతున్నావా?

19. సులభంగా ఇతరుల లోపాలను పట్టించుకోకుండా, లెక్కచేయకుండా ఉండగలుగుతున్నావా?

20. నలుగురితో కలిసి మెలిసి తిరగడానికి సంతోషపడతావా?

ప్రతి 'ఔను' అనే సమాధానానికి అయిదేసి మార్కులు వేసుకో. ఈ ప్రకారం వేసుకుంటే 70 మార్కులు వస్తే ఏ చింతా ఉండదు. కానీ 60 మొదలు 70 మార్కులు లోపుగా వస్తే సంతృప్తికరం, ఫరవాలేదు. 60 లోపుగా వస్తే చాలదు. 'కాదు' అనే జవాబులను బట్టి లోపాలను సరిదిద్దుకోడానికి ప్రయత్నించు.

ఉదాహరణకి నీ కంఠస్వరంతో గానీ, నీ ప్రసంగ ధోరణితో గానీ నీకు సంతృప్తి లేకపోతే ప్రతిరోజు కొంతసేపు గట్టిగా చదవడం అభ్యాసం చేసుకో. అంతకుంటే సంభాషణ చాతుర్య శిక్షణలో చేరు, అది గాకపోతే స్థానిక డ్రామా గ్రూపులో చేరు.

జీవితం తీరు



లంచమిచ్చి స్కూలులో సీటు తెచ్చుకున్నా.
లంచమిచ్చే వరీక్షలు పొన్నా.
లంచమిచ్చే ఈ ఉద్యోగం సంపాదించుకున్నా.
ఇప్పుడు నిజాయితీ ఎలా ప్రదర్శించగలను?

“ద్వేషం ఉన్నచోటే ప్రేమ ఉంటుంది.”

తోటకూర

తోటకూర అంటే తెలియని వారుండరు. ఈ ఆకుకూర భారతదేశంలో ఎక్కడపడితే అక్కడ విరివిగా పెరుగుతుంది, దొరుకుతుంది. తోటకూర, బలుసుకూరతో వచ్చడి పిత్తు కార్యాలకు విధిగా ఉండాలి. దీనిని సంస్కృతంలో 'సురేడు' లేక 'సుహశాక' అంటారు.

తోటకూరలో మొక్క తోటకూర, పెరుగు తోటకూర, రేగతోటకూర, చిలక తోటకూర, ముళ్ళ తోటకూర, కొయ్ తోటకూర అని అనేక రకాలు ఉన్నాయి. ఇవి అన్నీ కూడా వంటకీ, వైద్యానికి కూడా పనికివస్తాయి. ఇంపుమించున్న పోషక పదార్థాలూ, విటమిన్లూ అత్యధికంగా లభ్యమయ్యే శాకములలో తోటకూర మొట్టమొదటిది.

రెండు కప్పుల పాలుగానీ, 500 గ్రాముల ఆపిలు పండుగానీ, 5 కోడిగుడ్డు గానీ, మూడు నారింజ వండ్లు గానీ, 25 గ్రాముల మాంసము గానీ తిన్నప్పుడు పొందే జవనత్యాలు అరకప్పు తోటకూరరసంలో ఉన్నాయంటే దీని పోషకశక్తి మనకు అర్థమవుతుంది. ఖరీదైన పండ్లూ, మాంసము కొని తినలేని పేదలపాలిటి పెన్నిధి తోటకూర అంటే అతి శయోక్తి కాదు.

బలవర్ధకమైన తిండిలేనివారూ, రక్తం క్షీణించి నీరసపడేవారూ, అన్నిరకాల కాలేయపు రోగులూ తగిన వైద్యం చేయించుకుంటూ రోజూ రెండు మూడుసార్లు ఒక కప్పు తాజా తోటకూర రసం త్రాగుతూ ఉంటే బ్రహ్మాండమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్న టానిక్‌లా పనిచేస్తుందని డా. అమన్ అన్నారు.

తోటకూరలో ఏ, బి1, బి2, సి విటమిన్లు,

సున్నం, పొటాషియం బాగా ఉన్నాయి కాబట్టి నేత్ర, శ్వాసకోసం సంబంధమైన రుగ్మతలు, కేన్సరు, వంధ్యత్వం, తరచు జలుబు వంటి జబ్బులు నిరోధించబడతాయి.

ఉడికించిన తోటకూరలో తేనె కలిపి గోదుమ రొట్టెలు తింటే ఎంతమొండి మల బద్ధకమూ లొంగిపోతుంది. ప్రేగులలో కురుస్తూ, కడుపులో బల్బా నివారించబడతాయి. అనేక లైంగిక రోగాలకు దివ్య ఔషధంగా పని చేస్తుంది. తోటకూర తాజా రసం తేనెలో కలిపి తీసుకుంటే శ్వాసకోసమువాస్తూ, గొంతునొప్పి, ఉబ్బనం, క్షయ మాయమవుతాయి.

ఫుట్‌బాల్ కింగ్ స్కార్ చేసిన గోలులు 1,242



ప్రారంభించిన మొదటి ఆట సంతోష్ (7 సెప్టెంబర్, 1956) నుండి రిటైరు అయ్యేవరకు (2 అక్టోబర్, 1974) దక్షిణ అమెరికా బ్రెజిలుకు చెందిన ఫుట్‌బాల్‌కింగ్ వీరీ 1,242 గోలులు స్కోరు చేసాడు. వీటిలో 112 అంతర్జాతీయ మాచ్‌లలో బ్రెజిలుకి స్కోరు చేసిన 97 గోలులు కూడా ఉన్నాయి.

చూపు అనేది ఒక శక్తి, చూడడం అనేది ఒక కళ.'

తోటకూర గర్భిణీ స్త్రీలకు వర ప్రసాదము వంటిది. రోజూ ఒక్క కప్పు తోటకూర రసంలో కొద్దిగా తేనె, ఒక చిటికెడు ఎలకపొడి కలిపి ఇస్తే గర్భస్థ శిశువుకు అదనముగా కావలసిన సున్నునూ, ఇనుమూ, తల్లి తీసుకున్న తోటకూర నుంచే లభ్యమై తల్లిని వీరన పెట్ట కుండా పిల్ల ఏవుగా ఎదుగుతుంది. గర్భ కోశం కండరాలు సులభంగా నడలి సుఖ ప్రసవం సంభవిస్తుంది. తరువాత చికకులు లేకుండా బాలెంతరాలు లేచి ఆరోగ్యంగా తిరుగ గలుగుతుంది. పిల్లకు కావలసినన్ని పాలు కూడా పడతాయి.

ఒక టీ చెంచారసం కొన్ని చుక్కలు తేనె కలిపి పావ వుట్టిన రెండవ వారం నుండి వడుతూఉంటే రోజూ విరేచనము అయి మలబద్ధము చేయదు. వంట్లు వచ్చేటప్పుడు చికాకు చేయదు. బిడ్డ ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది. ఎదుగుతూన్న బాలబాలికలకు అన్నిరకాల అమినో ఆమ్లములు ఉన్న తోటకూర రసాన్ని మించిన టానిక్ ఇంకొకటి లేదు.

ఉష్ణ దేశవాసుల తిండిలో తగినంత పోషక శక్తి లేనందున అనేకరకాల రక్తహీనతలు వస్తాయి. అందులో ఇనుము లోపం వల్ల వచ్చే అనీమియా (Anaemia) చాలా ముఖ్యమైనది. దీని వలన చాలా మంది ఆయువు క్షీణించి బాధపడుతున్నారు. ఈ రోగులు అను దినం ఒక కప్పు తోటకూర రసం అలవాటుగా తీసుకుంటే అందులో శరీరానికి అవసరమైన దానికన్నా రెండు రెట్లు ఇనుము లభ్యమవుతుంది. ఇంతే కాక ఈ ఇనుము సరాసరి పంటబట్టిపోతుంది. తక్కిన ఐరన్ టానిక్కు వలె తువ్వరుచి కలిగి కడుపులో తిప్పు కలిగించదు.

వృద్ధాప్యంలో శరీరానికి కావలసిన ఇనుమూ,

సున్నమూ అవసరమైన నివృత్తిలో అందవు. ఇవి ఉన్న తోటకూర రసం దీని నివృత్తిని సరియైన స్థాయిలో ఉంచి ముసలితనాన్ని ముందుకు రానియదు. వయసు మీరిన వారి ఎముకలలోని సరిసమానపు సున్నపు వ్యాప్తిని తోటకూరలోని ఇనుపకణాలు అడుపులో ఉంచి వుష్టిని కలుగజేస్తాయి.

ఆకు కూరలలోఉన్న ఇనుము అంతా పూర్తిగా వినియోగపడాలంటే దీనిని సాయం సమయాల లోనే కోసుకోవాలి. రాత్రి మొక్క ఆకులలోని ఇనుమును కొంతవరకూ తన పెరుగుదల కొరకు వినియోగించుకుంటుంది. అందుచేత ఆకులలోని

నిరంతర విద్యార్థికి వృద్ధాప్యం లేదు



20 సంవత్సరాల వయస్సులో ఉన్నా 80 సంవత్సరాల వయస్సులో ఉన్నా విద్య మానుకున్న వారు ఎవరైనా వృద్ధులే. నిరంతరం విద్యార్థికి వృద్ధాప్యం లేదు. మనస్సును యౌవనంలో ఉంచు కోడమే జీవితంలో గొప్ప విషయం.

— హెన్రీ ఫోర్డ్

“ఒకరిలోపాఠను ఒకరు పరస్పరం క్షమించుకోలేనివారు
స్నేహితులుగా ఎక్కువకాలం మనలేరు.”

ఇనుము శాతం ఉదయం కన్నా సాయంత్రం ఎక్కువ ఉంటుంది. అంతేగాక ఆకుకూరలను ఎక్కువ నీటితో చాలాసేపు ఉడికించరాదు. తోటకూర తరిగి శుభ్రం చేయడం కంటే తరిగే ముందు శుభ్రం చేయడం ఉత్తమం.

ఒక కప్పు తోటకూర రసంలో ఒక టీ చెంచా నిమ్మవండు రసం కలిపి రాత్రి త్రాగితే రక్తస్రావం అరికట్టబడుతుంది. మూత్ర పిండ ముల్కా, కాలేయమూ, హృదయానికి సంబంధించిన రోగాల వల్ల శరీరం పొగినప్పుడు (Oedema) ఈ మందు తీసుకుంటే నీరుడు దారాళంగా జారి అయి, మూత్రం నుండి భారీగా ఉప్పు విసర్జింపబడి, రక్తంలోని కొలెస్టరాల్ (Cholestrol) తగ్గి రక్తపోటు దిగుతుంది. హృదయం మీదా, సరాల మీదా ట్రానిక్వెలా వని చేస్తుంది. ఒంటి నొప్పులు తగ్గుతాయి.

తోటకూర ఆకుల రసం తలకు రాసుకుంటే జుత్తు నిగనిగలాడుతూ ఒత్తుగా పెరుగుతుంది తొందరగా నెరియదు. ఈ రసంలో ఒక చిటికెడు పసుపు పొడి కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే మొటిమలూ, ముడతలూ సాయం మంచి వర్షన్ను వస్తుంది. దీనిలో కొద్దిగా పాలూ, నిమ్మరసం కలిపి అవయవాలకు రాత్రి రాసుకుని వండు కుంటే ఉదయానికి శరీరం వికసించిన వుష్పంలా ఉంటుంది. నులభసాధ్యమైన ఈ ప్రక్రియను సౌందర్యోపాసకులు అచరించి నల్ల వ్యయంతో అధికఫలం పొందవచ్చు.

తోటకూర ఆకుల రసంలో ఒక చిటికెడు గంధకం పొడి కలిపి స్నానానికి అరగంట ముందుగా వంటికి వట్టించుకుంటే చిడుము, గజ్జి, తామర వంటి చర్మవ్యాధులు నయ మవుతాయి.

- 'ఈనాడు' సౌజన్యంతో

ఏటికి అర్థం తెలుసుకో



అశ్రమం: మతము, మునులు నివసించే చోటు. బ్రహ్మచర్యాది నాలుగు అశ్రమాలు సంబంధించినవి.

అదిశేమడు: ఏడు వడగల నర్తము. విష్ణువుకి వర్తంకం.

ద్రావిడ: తమిళము, తెలుగు, మలయాళము, కన్నడ మరియు తుళు దక్షిణదేశపు భాషలకు సమానమైనది.

కంచీ: కంజీవరం లేక కాంచీపురానికి మరోపేరు. అయోధ్య, మధుర మొదలైన ఏడు వుజ్జక్షేత్రాలలో ఒకటి.

లింగం: పరమశివుని ప్రాతివదిక రూపము, పానవట్టము మీది శివమూర్తి. వాయులింగం, బ్రహ్మలింగం, అవలింగం, అకాశలింగం, వృద్ధిలింగం - వందలింగాలు చిహ్నము కనుమేము వ్యాకరణంలో స్త్రీ, పురుష, నపుంసక లింగాలు, మచ్చ.

మండవము: లేక మంటవము. దేవతా విగ్రహాలను పెట్టడానికి చుట్టూ గోడలు లేకుండా స్తంభాల మీద కట్టిన కట్టడము. తాత్కాలికంగా నివాసాది శుభకార్యాలకు గోడలు లేకుండా కట్టిన చావడి.

వినియకుడు: జాతిని నడిపించేవాడు. గణేశుడు లేక విజ్ఞేయర్ (తమిళం), ఎనుగు తల దేవుడు. పరమశివుని కుమారుడు. ఎందుకు వనికి రానివాడు' అనే అర్థం కూడా వాడుకలో ఉంది.

‘స్వానుభవంతో పాఠాలు నేర్చుకునేవారు జ్ఞానులు, పరానుభవంతో పాఠాలు నేర్చుకునే వారు వివేకవంతులు, స్వానుభవంతోగానీ, ఇతరుల అనుభవంతో గానీ పాఠాలు నేర్చుకోనివారు అజ్ఞానులు.’

వరల్డ్ కప్ ఫుట్ బాల్

వరుసగా పైనల్లో గెలుచుకున్న
ఒకే ఒక క్రీడాకారుడు

1958 స్టాక్ హోమ్ మరియు 1962 శాంటియాగో పైనల్ మాచిలలో వరుసగా గెలుచుకున్న క్రీడాకారుడు బ్రెజిల్ దేశపు వావా.



580 మిలియను మంది చూసారు

మెక్సికో నగరంలో జరిగిన 1986 వరల్డ్ కప్ టోర్నమెంట్ పైనల్ మాచిలను రికార్డు స్థాయిలో 2 మిలియను మంది ప్రేక్షకులు చూచారు. మరో 580 మిలియను మంది టీవిలో చూసి ఆనందించారు. ఇది అమెరికా అంతరిక్ష యోధులు మొట్టమొదట చంద్ర మండలం మీద కాలు మోపినప్పుడు చూచిన వారి సంఖ్య కంటే 90 మిలియను అధికం.

వరుసగా అయిదు పైనల్ టోర్నమెంట్స్ లో విజయం

1950 నుండి 1966 వరకు మెక్సికోలో వరుసగా అయిదు పైనల్ టోర్నమెంట్స్ లో ఆడి గోలులు చేసిన అంటోనియో కార్వాజాల్ అపూర్వ సాహసుడు.

ఒకే వరల్డ్ కప్ విజేత గొప్ప
క్రీడాకారుడు, మేనేజర్ కూడా

గొప్ప క్రీడాకారుడుగానూ, మేనేజర్ గానూ ఒకే వరల్డ్ కప్ ప్లేయరు బ్రెజిల్ దేశపు మేరియో జగాల్. ఇతడు 1958 (స్టాక్ హోమ్) లో మరియు 1962 (శాంటియాగో) లో క్రీడాకారుడుగా విజయాలు సాధించాడు. 1970 (మెక్సికో నగరం) లో మేనేజర్ గా ఉన్నాడు.

రాష్ట్రపతి భవన్ నిర్మాణం

స్వాధీనత భారత అధ్యక్షుని నివాసం రాష్ట్రపతి భవన్ (బ్రిటిష్ వారి పాలనలో వైస్రాయిస్ హౌస్) యొక్క 1.4 కోట్ల వ్యయంతో ఎడ్విన్ లుటెన్ చే నిర్మించబడింది. 5000 మందికి పైబడిన కూలీలు, ఆర్థి సానీలు, తాపీవాళ్లు, కార్పెంటర్లు, ఇంజనీర్లు, డిజైన్ డ్రా, ఆర్కిటెక్చరు 340 గదుల భవనాన్ని ఎనిమిది సంవత్సరాలాటు పనిచేసి చివరకు 1929 లో నిర్మాణం పూర్తి చేసారు. పూర్తి భవనం పైతలం 200 కి.మీ.ల దూరంలో ఉన్న రాజస్థాన్ ధోల్పూర్ నుంచి తెచ్చిన ఎగ్రైరా యితో తాపడం చేయబడింది. మొత్తం 330 ఎకరాల ఎస్టేటులో భవనం అయిదు ఎకరాలమేర ఆక్రమించి ఉంటుంది.

“తన్ను తాను తెలుసుకోవటం కంటే మానవుని జీవితంలో ఉత్సాహమైన కార్యం మరొకటి లేదు.”

చివరిమాట

సాక్షాత్తు వరమాత్ముడైన భగవంతునిచే చెప్పబడినది భగవద్దీత. ఇది సంసారాన్ని భంగిస్తుంది కాబట్టి దీనిని ఉపనివత్తు అన్నారు. ఇది బ్రహ్మ ప్రాపకం కాబట్టి దీనిని బ్రహ్మ విద్య అన్నారు. ఇది యోగాలను నిర్దేశిస్తుంది కాబట్టి దీనిని యోగాశాస్త్రం అన్నారు. ప్రపంచంలో అందరిని సర్వస్వము త్యజించి భగవంతుని పాదపద్మములను ఆశ్రయించమని ఉద్బోధిస్తుంది. పార్థసారథి దీనిని ప్రబోధించి అర్జునుని కర్తవ్య కర్మానుష్ఠాననిష్ఠునిగా చేస్తాడు.

ఇది మొత్తం 18 అధ్యాయాల గ్రంథము. మొదటి అరింటిని విపాద యోగము, సాంఖ్య యోగము, కర్మయోగము, జ్ఞానయోగము, సన్యాస యోగము, ధ్యానయోగము చేర్చి కర్మవత్క్యం అంటారు. ఈ కర్మవత్క్యం జీవుని గురించి వివరంగా చెబుతుంది. అన్ని కర్మలకు మంగళ మయమైన అంత్యఫలం భక్తి వివరింపబడింది. తరువాతి అరింటిని జ్ఞాన విజ్ఞానయోగము, అక్షర బ్రహ్మయోగము, రాజయోగము, విభూతి యోగము, విశ్వరూపదర్శనయోగము, భక్తి యోగము చేర్చి భక్తివత్క్యం అంటారు. ఈ అధ్యాయాలలో నిర్గుణ భక్తి వర్ణింపబడింది. దీనినే ఉపాసనా వత్క్యం అని కూడా అంటారు. ఇవి ఉపాన్యూడగు ఈశ్వరుని వర్ణిస్తున్నాయి. ఇక మిగిలిన అరింటిని క్షేత్రక్షేత్రజ్ఞ విభాగ యోగము, గుణత్రయ విభాగ యోగము, పురుషోత్తమ యోగము, దైవాసుర సంవద్యిభాగ యోగము, శ్రద్ధాత్రయ విభాగయోగము, మోక్షయోగము చేర్చి జ్ఞానవత్క్యం అంటారు. ఈ జ్ఞాన వత్క్యంలో ఐక్యజ్ఞానము మోక్షపాపముగా వర్ణింపబడింది. ఈ చివరి ఆరు అధ్యాయాలలో జ్ఞాన, వైరాగ్య, కార్యకార్య, వివేక, సగుణ, నిర్గుణ, సహితంగా భక్తియొక్క చివరి ఫలం

పూర్తిగా నిరూపింపబడింది. కర్మవత్క్యంలో చేరిన సాంఖ్యయోగంలో దుఃఖించవలసిన వనిలేదు. నేను, నీవు, ఈ రాజులు పూర్వం ఒకప్పుడు లేము అనుట సత్యం కాదు. ఈ శరీరధారణకు పూర్వం మనం అంతా నిత్య అత్యవ్యసాయంలో ఉన్నాం. దేహత్యాగసంతరం మనం ఎవ్వరమూ నశించము. వర్తమానంలో కూడా నిత్య అత్యవ్యసాయంలో ఉన్నాం. భవిష్యత్తులో కూడా ఉంటాం అని ప్రబోధించాడు.

మొత్తం 17 అధ్యాయాలలో ఉపదేశాలన్నీ ముగిసిపోతాయి. అన్నీవిన్నతరువాత అర్జునునికి తిరిగి మరోసారి తెలుసుకోవాలని అనిపించి సన్యాస శబ్దం యొక్క, త్యాగ శబ్దం యొక్క తాత్పర్యం వివరించి ఉందని అన్నాడు. అప్పుడు శ్రీకృష్ణుడు 18వ అధ్యాయంలో గీతార్థం అంతా ఉపసంహారం చేస్తాడు.

“సర్వ భర్మానురీత్యజ్య మామేకం
శరణం వ్రజ
అహంత్యం సర్వ పాపేభ్యో మోక్ష
యిష్యామి మామహః”

(మిగతా 42వ పేజీలో)

బ్రహ్మాండమైన 'కేక్'

మలేషియా కోలాలంపూర్ వటలింగ్ జయ హిల్స్‌లో వంటవాళ్లు (Chefs) ప్రపంచంలోనే మిక్సేలి పెట్టడైన 111 మిట్టల్ల పాడవైన సైనాపిలో కేక్‌ను తయారుచేసారు. దీనిని ముక్కలుగా కోసి అమ్మగా వచ్చిన లాభాన్ని మలేషియన్ చిల్డ్రన్స్ ఎయిడ్ సొసైటీకి అందజేసారు. ఈ బ్రహ్మాండమైన కేక్‌లో 4,000 గ్రుడ్లు, 150 కి.గ్రా.ల చక్కెర, 100 కి.గ్రా.ల ఫ్లోర్, 38 కి.గ్రా.ల జిప్సమ్ పౌడర్, 350 కి.గ్రా.ల మీద, 800 అనానస్‌లు ఉపయోగించబడ్డాయి.

“అరచేతిని అడ్డుపెట్టుకుని అరుణోదయాన్ని ఆవలలేము.”

కలం స్నేహితులు

1. ఎ.రవీందర్ బోస్, ఇంటర్, 18 సం.లు, S/O లింబాద్రి, C/O బి.చందర్ సింగ్, ఇం.నెం. 5-74, మార్కండేయవీధి దగ్గర, మండలం, తాలూకా మరియు పోస్ట్ బోస్, (ఆదిలాబాద్ జిల్లా) 504 304.

మంచిమనస్సు కలవారితో స్నేహం, ప్రకృతి ఆరాధన.

2. మువ్వ నరసింగరావు, ఇంటర్ రెండవ సంవత్సరం, 16 సం.లు, S/O మువ్వ సింహాచలం, ఇం.నెం. 27-2-32, నాగవంశపు వీధి, దానన్నపేట పోస్ట్, (విజయనగరం జిల్లా) 531 202.

పుస్తక పఠనం, ప్రకృతి ఆరాధన, క్రికెట్ ఆడటం.

3. బి.శరత్ చంద్ర, బి.ఇ., ఇం.నెం. 1-2-49/H/2, చర్చి దగ్గర, క్రిస్టియన్ కాలనీ, మహబూబ్ నగర్ - 509 001.

ఫోటోగ్రఫీ, ప్రకృతి ఆరాధన, కార్టూన్ చేయడం.

4. ఎన్.సాయి, C/O కె.నాగరత్నం, ఇం.నెం. 23/959, ఫతేఖాన్ పేట మెయిన్ రోడ్డు, (నెల్లూరు జిల్లా) 524 003.

సంగీతం విసడం, చిత్రలేఖనం, కలంస్నేహం.

5. అంబటి సాయిబాబు, బి.కామ్ (సి.ఎ), 24 సం.లు, S/O ఎ.రామకృష్ణరావు, ఎ.ఎస్. అండ్ కోపెనీ, ముట్లం సెంటర్, సామర్లకోట, (తూ.గో.జిల్లా) 533 440.

క్రికెట్, పుస్తకాలు చదవడం, ఫిలాసఫీ.

6. ఎస్.లక్ష్మీనారాయణ బాబు, ఎస్.ఎల్.ఎస్. వీడియో కపరేజ్ మరియు స్టూడియో, మదుగిరి, టుంకూరు జిల్లా (కర్ణాటక)

572 132.

కలంస్నేహం, ట్రావలింగ్, ఫోటోగ్రఫీ.

ధైర్యం, సమర్పణ భావం విజయానికి మెట్లు



దారితప్పి ముందుకు సాగలేనప్పుడు, అడుగు తీసి అడుగుచేయడానికి శ్రమపడవచ్చు. దాదా సూరంగా ఉన్నప్పుడు, కనుమేర చూపులో లక్ష్యం కనిపించనప్పుడు నిరాశపడకు, తిరిగి ప్రయత్నించు. మరోజీవితం క్రొత్త జీవితం ప్రారంభమవుతుంది. పోరాటంతో జీవితం జీవించాలి. సిద్ధమైన వారికి ఎంతో ముందుంది జీవితం. అవజయంతో వదలు కోడం కష్టంకాదు. ధైర్యవంతుడే తిరిగి చేయగలడు. విచారం వద్దు, తిరిగి ప్రయత్నించు. ధైర్యసాహసాలు అవలంబించాలి. నిర్భయం, సమర్పణ భావం దిగ్విజయానికి మెట్లు. ఎక్కడం కష్టమే. అగిపోవద్దు. మధ్యలో వదిలేవారు ఎంతమంది. వృధా కాలయాపన వద్దు. లే! చెయ్యాలి! తిరిగి ప్రయత్నించు. జీవితంలో సాధించవలసింది ఎంతో!

—అసి జోనకి, 'రెటరీ న్యూస్' సాజన్యంతో

“మనం కోరింది మనకు లేనప్పుడు ఉన్నదే కోరుకోవడం మంచిది.”

7. కె.బదరీచనాథ్, బి.కామ్, హనుమాన్ కాఫీ వర్క్స్, పెనుకొండ (అనంతపురం జిల్లా) 515 110.

ప్రకృతి ఆరాధన, మంచువారితో స్నేహం, సినిమాలు చూడడం.

8. శినుబాబు, బి.ఎస్.సి, 23 సం.లు, శినుస్ బి.ఎన్.ఆర్.స్టూడి సెంటర్, 157/12, ప్రాహన్ రోడ్డు, మహాలక్ష్మి థియేటర్ ఎదురుగా, మద్రాసు - 600 012.

పుస్తక వతనం, జోకులు వేయడం, మ్యూజిక్.

9. వై.విశ్వేశ్వరరావు (చాదరి), 24 సం.లు, C/O శాంతి నిలయం, కుందురువారి పాలెం పోస్ట్, (గుంటూరు జిల్లా) 522 408. అందరితో కలం స్నేహం, అభ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడం, విషయ సేకరణ.

10. ఎమ్.అమరేందర్ రెడ్డి, S/O మాధవరెడ్డి, మాధారం గ్రామం, బోల్లెవల్లి పోస్టు, భువన గిరి మండలం, (నల్గొండ జిల్లా) 508 285. పుస్తకవతనం, మంచువారితో స్నేహం, ప్రకృతి ఆరాధన.

11. ఎమ్.శ్రీనివాస్, ఇంటర్, 28 సం.లు, S/O ఎమ్.విల్లయ్య, శ్రీనివాసా డ్రెస్సెస్, మెయిన్ బజార్, తాండూరు, (రంగారెడ్డి జిల్లా) 501 141. పుస్తక వతనం, సినిమాలు చూడడం, పాటలు వివడం.

12. మల్లాది శశిభూషణ్, బి.ఎస్.సి., ట్రాఫిక్ ఇన్స్పెక్టర్ 25 సం.లు, ఏ.పి.ఎస్.ఆర్.టి.సి., గుత్తి, (అనంతపురం జిల్లా) 515 401. పుస్తక వతనం, కథలు, కవితలు వ్రాయడం, కళం స్నేహం.

జీవితం - తీరు



మేం ఎవరికి వోటు వేస్తామో నేను చెప్పలేను. నిర్ణయించే వ్యక్తి బజారు కేళ్ళింది.

(40 వ పేజీ తరువాయి)

అని చెబుతాడు. ఇదే భగవద్గీతలో చరమ శ్లోకం. చిట్టచివరి శ్లోకం. అన్ని ధర్మా ధర్మానుష్ఠాన పరిత్యజించి నన్నే ఆశ్రయించు. నేను సర్వా త్యుడను. నేను పరమాత్యుడను. నేను గాక ఇంకొకటిలేదనే దృఢ నిర్ణయం చేసుకో. నిశిత బుద్ధి గల నీకు నేను నా స్వరూపాన్ని ప్రకటిస్తాను. ధర్మాధర్మబంధమైన పుణ్యపాపాల నుండి ముక్తునిగా జేస్తాను. దుఃఖించవలసిన పనిలేదు అంటాడు. సర్వ ధర్మాలను విడచి భగవంతుడైన తనక్కొనికే శరణాగతి పొందినచో అతనిని సర్వప్రాపముల నుండి విముక్తిని చేయిస్తాననియు, శోకించవద్దనియు, చివరి సందేశంగా భగవంతుడు అర్జునునికి చెబుతాడు.

-వాఘాల

“భాగ్యభాగ్యాలు ప్రక్కప్రక్కనే ఉండే ఇరుగుపొరుగు.”

బెషుధ ప్రపంచం

మెదడులో తెలియని జీనులు

మాస్కోలో యు.ఎస్.ఎస్.ఆర్. అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్ లో ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మోలిక్యులర్ జెనెటిక్స్ వైజ్ఞానిక శాస్త్రజ్ఞులు మానవుని మెదడులో ప్రబలంగా ప్రవర్తించే ఇంతకు ముందు కనుగొనని జీనులు ఉన్నాయని తెలుసుకున్నారు. ఇటువంటి జీనుల ఉనికిని నిరూపించి, వాటి సుంచి ప్రత్యేక ప్రోటీనులను వెరుచేస్తే వాటిని ఉపయోగించి రోగుల బ్లడ్ కౌంట్ సహాయంతో మెదడు వ్యాధిని త్వరలో తెలుసుకోడానికి చీలవుతుంది. అప్పుడు దానికి తగినట్లుగా సరియైన బెషధం వాడి చికిత్సకు. పూనుకోవచ్చు.

అల్ట్రాసౌండ్ రేడియేటర్ ప్రోబ్

బ్రెయిన్ ఇన్స్టిట్యూట్ మరియు అక్సెస్సిబిల్ ఇన్స్టిట్యూట్ లలో శాస్త్రజ్ఞులు క్రొత్తగా అల్ట్రా సౌండ్ రేడియేటర్ ప్రోబ్ ను అభివృద్ధి చేసారు. ఇది ఒక సాధారణ నాణెం పరిమాణంలో ఉండే పింగాణి మాత్ర (Ceramic Pill). దానికి ఒక తీగ జోడించబడి ఉంటుంది. అల్ట్రాసౌనిక్ ప్రకంపనలు సజీవకణాలలో దూరి రేడియేటర్ ప్రోబ్ కేంద్రంలో నిరాటంకంగా తమ శక్తిని వదులుతాయి. ఈ బిందువు మిల్లీమీటరులో ఒక భిన్నంగా ఉంటుంది. అల్ట్రాసౌండ్ రేడియేటర్ ప్రోబ్ సహాయంతో మెదడులో అవరేసన్ లను మెదడును తెరవకుండానే చేరుకుని పుర్రెద్యారా చేయవచ్చు చుట్టుప్రక్కల ఉండే అలోగ్యవంతమైన కణాలకు అపాయం కలిగించకుండా అల్ట్రాసౌనిక్ కిరణవృంజం అనారోగ్యమైన కణాలను సశింప జేస్తుంది.

స్లీపింగ్ సిక్ నెస్ కి బెషధం

అతినిద్ర రోగంతో (Sleeping Sickness) మరణావస్థను పొందుతున్న రోగులను DFMO అనే క్రొత్త బెషధంతో పునరుజ్జీవించ జేసారు. రెండు సంవత్సరాల చికిత్సానంతరం రోగులు రోగం తిరగబెట్టకుండా సాధారణ జీవితం గడుపుతున్నట్లు వైద్య పరిశోధనల వల్ల తెలిసింది. ఈ రోగం అంటురోగంగా ప్రభవించిన 36 మధ్య అఫ్రికా దేశాలనుంచి ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 20,000 మంది అతినిద్ర రోగుల క్రొత్త కేసులు వస్తున్నాయి. ట్సీ-టీసీ ఈగల వల్ల సంక్రమించే ఈ పారాసైటిక్ వ్యాధి వల్ల కనీసం 50 మిలియను మంది అపాయస్థితిలో ఉన్నారు.

“సిఇఇ-ఎన్ఎఫ్ఎస్” సాజన్యంతో

జిరాఫీకి కంఠస్వరం లేదు



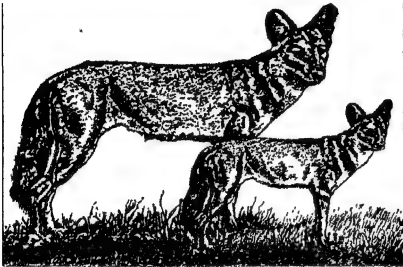
జంతువులలో జిరాఫీకి కంఠస్వరం లేదు. మల్గీగా ఉలవేస్తుంది. ఇది దాని కారీరక ధృవ్యత వల్ల, కాలి బలంవల్ల జీవిస్తుంది. జిరాఫీ కాలి తన్నుకీ సింహం కూడా టెదిరి పారిపోతుంది.

“క్లుప్తత వాక్యాతుర్యానికి శోభ.”

కుక్కలు

రూపాల్ రావోల్

అడవులలో అతి చాతుర్యంగా వేటాడే జంతువులలో భారతదేశపు అడవికుక్క లేక థోల్ (Dhole) ముఖ్యమైనది. ప్రస్తుతంగా ఏర్పడిన తల, పొడవుగా మొనడేలిన మూతి, నిటారుగా ఉండే పెద్ద చెవులు, బొడ్డుగా



వెంట్రుకలతో ఉన్న తోక, బలిష్ఠమైన కాళ్ళతో తోడేలులాగా నన్నగా ఉంటుంది. కానీ వీటి కాళ్ళ పొట్టిగా ఉంటాయి. స్థానికంగా మరియు ఆయాకాలాలను బట్టి శరీర ఛాయ మార్పు చెందుతున్నా సామాన్యంగా ఎరుపురంగు శరీరం గల వీటిని స్థలభంగా తెలుసుకోవచ్చు.

సంఘభావ బలంతో, నైపుణ్యంతో మూకు మృడిగా ఇవి మీద పడుతుంటాయి. సంఘ జీవులైన ఈ అడవి వేటకుక్కల సామర్థ్యం అంతా వాటి కలుపుగోరుతనంలోనే ఉంది. 6 మొదలు 12 కుక్కలు గుంపులు గుంపులుగా చేరి అతి క్రూరంగా, నిర్దాక్షిణ్యంగా ఎరమీద పడి తరుముతాయి. పొరిపోతున్న ఎరజంతువు ఆయానపడిపోతుంది. సాధారణంగా దొంగ చాటుగా వెనుక నుంచి మీదికి దుమికి పట్టి ఎర జంతువు ఇంకా బ్రతికి ఉండగానే చీల్చుకు

తింటాయి. వేటాడబడే జంతువు క్రిందపడి మరణించాలని లేదు. బలిష్ఠమైన వీటి దవడలు ఒకేసారి చీల్చి తినడానికి ఉపకరిస్తాయి.

చాలా అరుదుగా పులికి, ఈ అడవి కుక్కలకు జరిగే పోట్లాటలో పులి కుక్కల గుంపులో సగం కుక్కలను చంపేసినా మిగిలిన కుక్కలు పులి మీద పడి ఓడించేస్తాయి. చిరుతపులులు నైపుణ్యంగా చెట్లెక్కి అడవికుక్కల బారినుండి రక్షించుకుంటాయి. సాంబారు మృగాలు వీటి బారినుండి తప్పించుకోడానికి తాత్కాలికంగా వీటిలోకి దిగిపోతాయి. చిటాల్ మృగాలు అడవి కుక్కలకు కనిపించకుండా బాగా పెరిగిన గడ్డి మైదానాలలో దాక్కుంటాయి.

అడవి కుక్కలు గుంపు చెంది పోయినప్పుడు గానీ, ఎరమీద పడి వేటాడే సమయంలో గానీ, అకస్మాత్తుగా మనుష్యులను ఎదుర్కొనే టప్పుడుగానీ ఒక విధమైన కల శబ్దం చేస్తాయి.

(మిగతా 47 వ పేజీలో)

కోటి రూపాయలు విలువైన విగ్రహం

అనేక సంవత్సరాలకు పూర్వం ఎనిమిది లోహాలతో తయారైన 'పానార్ రాజా' (Panar Raja) విగ్రహం రాజస్థాన్ అల్యార్లో ప్రసిద్ధి పొందిన జాగేశ్వర్ దేవాలయం నుంచి దొంగిలించ బడింది. ఒక పెద్ద కొయ్యపెట్టెలో విదేశాలకు ఎగుమతికి సిద్ధంగా ఉంచిన దీనిని పోలీసులు 1975 ఏప్రిల్ 1న పట్టుకున్నారు. ఇప్పుడు ఈ విగ్రహం విలువ ఒక కోటి రూపాయలు!

“ఆదాయాన్ని మించి వ్యయం చేసేవారు ఎవరూ ధనవంతులు కారు, వ్యయాన్ని మించి రాబడి కలవారు ఎవరూ దరిద్రులు కారు.”

వివేకానందయం

వస్తుజ్ఞానం ఉన్నప్పుడు గ్రహణశక్తి కలుగుతుంది. గ్రహణశక్తి కలిగినప్పుడు నిర్వాఙ్మయమైన సంకల్పం మనస్సులో ఉద్భవిస్తుంది. సంకల్పం నిష్కలంకమైనప్పుడు హృదయం విప్రారి వికసిస్తుంది. హృదయం విప్రారి వికసించినప్పుడు

ప్రారంభం, అవసానం ఉంటుంది. ఏది ముందో ఏది వెనుకో తెలుసు కోవడమే వివేకానికి ఉదయం.

-భవాన్స్ జర్నల్ సౌజన్యంతో



వ్యక్తిగత జీవితక్రమం ప్రారంభమవుతుంది. దీంతో కుటుంబ జీవితం కుదుటపడుతుంది. కుటుంబజీవితం కుదుట బడినప్పుడు జాతీయ జీవితం సక్రమంగా సాగుతుంది. జాతీయ జీవితం సక్రమంగా కొన సాగినప్పుడు విశ్వశాంతి ఏర్పడుతుంది.

మహారాజులు మొదలుకుని సామాన్య మానవులు దాకా వ్యక్తిగత జీవితాన్ని ప్రవృద్ధి చేసుకోవడం వునాదులు నిర్మించుకోవడం పంటిది. వునాదులు దిట్టంగా లేనప్పుడు పై భవనం స్థిరంగా ఉండటం అసంభవం. ప్రకృతిలో కాండం నన్నగా ఉండి పై కొమ్మలు దట్టంగా విస్తరించుకున్న వృక్షం ఉండదు. కారణం లేకుండా ఫలితం ఉండదు. మనవ వ్యవహారాలకు

(29 వ పేజీ తరువాయి)

అరుంధతీ ముఖర్జీ : ప్రఖ్యాత బెంగాలీ నటి. మృదుమధురమైన కంఠస్వరంతో రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ గేయాలను పాడి ప్రసిద్ధి పొందింది. ఈమె నటించిన సినిమాలలో 'చుట్టేకి 1966లో ప్రెసిడెంట్ అవార్డు లభించింది.

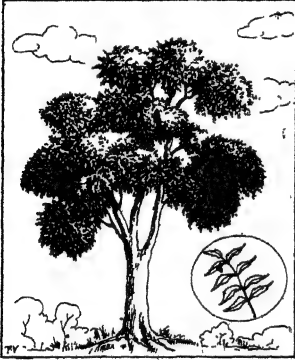
జీన్ పియోగెట్: స్విస్ మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త. మోడరన్ బెల్ట్ సైకాలజీ పితామహుడుగా ప్రసిద్ధి పొందాడు. మనస్తత్వ శాస్త్రంపై అనేక వ్యాసాలు వ్రాయడమే గాక 40 కి పైగా అనేక గ్రంథాలను రచించాడు. ఇతడు తన 10 వ సంవత్సరం వయస్సులో అల్బీనో స్పార్తోపై ఒక వ్యాసం వ్రచురించాడు.

జాన్ మేజర్: బ్రిటన్ దేశపు ప్రధాన మంత్రి. 1894 నుంచి నేటివరకు వచ్చిన ప్రధాన మంత్రులలో వయస్సులో మిక్కిలి చిన్నవాడు. ఏ యూనివర్సిటీ విద్యార్థతలు లేకుండా 18 వ సంవత్సరం వయస్సులో బాంక్ గుమస్తాగా జీవితం ప్రారంభించాడు. నాటకాలు అంటే ఇతడికి చాలా అభిలాష.

‘ అత్యున్నతి అబద్ధాలకు దోహదకారి.’

వైద్య అనౌక వ్యాధులకు జైషధం

భారతదేశపు అయుర్వేద ఔషధాలలో వేప మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది. రకరకాల చర్మవ్యాధులకు, వివిధ జ్వరాల నివారణకు వేపచెక్క లేక బెరడు ఉపయోగపడుతుంది. అటలమ్మ, మసూచి, అమ్మవారు మొదలైన



అంటువ్యాధులకు వేపచెక్క కషాయం వాడతారు. శొంఠిపాడి మరియు ధనియాల పాడి చెర్చిన వేపచెక్క రసం సింకనా చెట్లనుంచి ఉత్పాదించబడే క్లోరైన్ కంటే అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. కామెర్లకు, పాముకాట్లకు కూడా ఇది దివ్యమైన ఔషధం.

వేపకు ఉడకబెట్టిన వేడినీళ్లతో కాపడం పెడితే శరీరంలో ఉండే కురువులు త్వరగా బాగా పైకి మొనతేరుతాయి. వేప ఆకులు ముద్దగా తయారుచేసి చీము వట్టిన కురువుల మీద, వుండ్ల మీద, ఇతర గాయాల మీద కట్టవచ్చు. కలరా, ప్లేగు వంటి అంటురోగాలకు వేపచిగుళ్లు, కర్పూరం, ఇంగువ, బెల్లం కలిపి తయారుచేసిన మాత్రలు ఉపయోగించవచ్చు. వేప ఆకులు కాల్రగా నచ్చిన బూడిదను

కరంజ్ (Karanj) నూనెలో కలిపి చర్మవ్యాధులకు ఔషధంగా వాడవచ్చు. కండ్లు వాచి ఎర్రబడి నప్పుడు ఉడకబెట్టిన వేప ఆకులు కట్టవచ్చు.

ప్రేగులలో క్రిమి నివారణకు, కామెర్లకు, పాము కాట్లకు, కురువులకు, జ్వరాలకు వేపకు రసం ఎంతో మంచిది. కుష్టు మరియు బొల్లి వ్యాధులకు కూడా వేప ఔషధంగా వాడతారు. వేపరసం ఒకటే గానీ, అప్పుపాలలో కలిపిగానీ ఈ రోగులు సేవించాలి. వేపచెట్టు నీడను పడుకోవడం కూడా వీరికి మంచిది. వేపచిగుళ్లు, వెల్లుల్లి రసం, నిమ్మరసం చెర్చి ముద్దగా తయారుచేసి తలకు వట్టిస్తే తలలో పేలు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి.

వేపవల్లు ముఖ్యంగా కుష్టు రోగానికి, కడుపులో పురుగులకి, మూలశంక, మూత్రసంబంధమైన రోగాలకు చాలా మంచిది. వేపనూనె అనేక చర్మ రోగాలకు ఉపయోగపడుతుంది. కీళ్ల నొప్పులకు, తలనొప్పులకు వేపనూనె మర్దనా చేస్తారు. వేపనూనెలో తడిసిన గుడ్డవత్తి కల్పినప్పుడు వచ్చే పొగ పీల్చిస్తే ఎటువంటి సైనస్ వ్యాధులైనా ఇళ్లే తగ్గిపోతాయి.

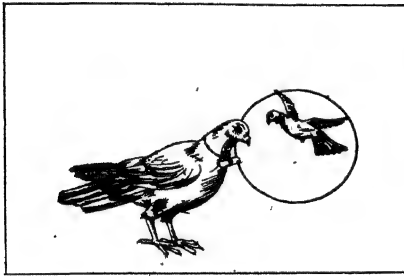
మిలియన్ల కొద్దీ బంగాళా దుంపలు నాశనం చేసారు

1970లో యు.ఎస్.ఎ. ఇథియోపియాలో బంగాళా దుంప మార్కెట్టు ధర బాగా పడిపోయి రైతుల ఖర్చులను, రవాణా ఖర్చులను భరించలేక మిలియన్ల కొద్దీ బంగాళాదుంపలు నాశనం చేయబడ్డాయి.

“ఏయాతనకైనా ఓర్పును మించిన ఔషధం లేదు.”

మెసెంజరు పావురాలు

కొన్నిరకాల పావురాలు గూటిని విడిచివెళ్ళినా తిరిగి గూటిని చేరుకుంటాయి. ఇది పుట్టుకతో వచ్చే వాటి సహజ లక్షణం. అన్నివైపులా మూయబడిన ప్లేనులలో గానీ, ఓడలలో గానీ దూరంగా తీసుకుపోయిన పావురాలు 1000 మైళ్ళైనా తిరిగి గూటికి చేరుకుంటాయి.



వార్తలను తీసుకువెళ్ళడానికి ఉపయోగపడే మెసెంజర్ పావురాలు, పెంచబడే పావురాలు. గత రెండు ప్రపంచ యుద్ధాలలోను రేడియో సంవర్ధం అసాధ్యం అనుకున్నప్పుడు విమానాల నుండి, ఓడల నుండి, రహస్య ఏజెంట్ల నుండి వార్తలు పంపడానికి పావురాలు వాడబడ్డాయి.

కపోతదూతలు (మెసెంజర్ పావురాలు) అనే భావన కొత్తది కాదు. 218 బిసిలో హన్నిబాల్ అల్పైసర్వతాలను దాటివచ్చుడు ఉపయోగించాడు. ప్రాచీన గ్రీకులు, రోమనులు కూడా వీటిని ఉపయోగించారు. 1150 లో బాగ్దాద్ నుల్లాన్ తన దేశంలో 'పిజియన్ పోస్ట్' ఏర్పాటుచేశాడు

మామూలు పావురాలులాగే గూటికి తిరిగివచ్చే పావురాలు ఒకటి లేక రెండు తెల్లటి గ్రుడ్లను పెడతాయి. 'పిజియన్స్ మిల్క్' అనే ప్రత్యేక

ద్రవంతో చేర్చి చిన్న పావురాలకు ఆహారం పెట్టి పెంచుతాయి.

గూటికి తిరిగిరావాలనే అభిలష, ముఖ్యంగా అలవాటు వద్ద ఆహారం, నీరు, జతకూడే పక్షులు మొదలైనవి ఇవి తమ గూటికి తిరిగి రావడానికి ముఖ్య కారణాలు. వార్తాహకులుగా ఉపయోగించబడే పావురాలకు వందేవు పావురాల వలనే నిర్దీత ప్రదేశాలకు శిఘ్రంగా తిరిగిరావడానికి ప్రత్యేకమైన శిక్షణ, తరీరు ఇస్తారు.

రెండు పిల్లలకు 415,000 డాలర్ల ఎస్టేటు

యు.ఎస్.ఎ. కాలిఫోర్నియా శాన్డియాలో డా. విలియం గ్రియర్ 1963 జూన్ లో మరణించాడు. 415,000 డాలర్ల తన యూవదాస్థిని అతడు ప్రేమతో పెంచుకునే రెండు 15 సంవత్సరాల పిల్లలకు వ్రాసి ఇచ్చాడు. 1965 లో ఈ పిల్లలు మరణించి నప్పుడు ఈ సొమ్ము అంతా వాషింగ్టన్ DC లో జార్జి వాషింగ్టన్ యూనివర్సిటీకి సంక్రమించింది.

(44వ పేజీ తరువాయి)

సవంబరు మరియు డిసెంబరు మాసాల మధ్యకాలం వీటికి జతకూడే సమయం. సామాన్యంగా జనవరి, ఫిబ్రవరి మాసాలలో 4 మొదలు 6 చిన్న చిన్న పిల్లలను పెడతాయి. ఒకే ఒక కాలంలో వివిధ కుటుంబాలు పెరుగుతాయి. ఈ కుక్క పిల్లలు పెరిగి గుంపులో చేరేదాకా కొండగుహలలోను, దట్టమైన పొదలు వెనుక ఉంటాయి.

“పిజియన్-ఎస్ఎఫ్ఎస్” సాజనంజ్

“నమ్మకద్రోహం కంటే, ప్రత్యక్షవైరం మంచిది.”

నౌటి యువకుల సూచనలు

1. తగినట్లు తిను: సక్రమమైన సమపోషకాహారం యావ్వసంలో ఆరోగ్యానికీ, రూప సౌందర్యానికీ సహకరిస్తుంది.
2. తగినట్లు త్రాగు: శుభ్రమైన మంచినీరు, పండ్లరసం ఆరోగ్యాభివృద్ధికి అవసరం.



అల్పహలు మాను. అది అనారోగ్యకరం.

3. సిగరెట్లు కాల్చకు: ఆరోగ్యంగా, అందంగా జీవించడలచుకుంటే సిగరెట్లు కాల్చకూడదు.
4. విశ్రాంతి తీసుకో: అటలు, సంగీతం, చిత్రకళ, వున్నకపతనం, తగినవారితో సంభాషణ, మొదలైనవి నీకు విశ్రాంతిని కలిగిస్తాయి. శ్రద్ధ అలవడుతుంది.
5. ఉత్సాహంగా ఉండు: సృజనాత్మకంగా ధన భావాన్ని వృద్ధిచేసుకో.
6. అవధులు తెలుసుకో: ముందు చూసుకుని అడుగు వెయ్యి. ఒక నిమిషం ఏమరుపాటు వల్ల, అవివేకంవల్ల జీవితానికే హాని కలుగు తుంది. అప్రమత్తతో ప్రవర్తిస్తే అకస్మాత్తుగా జరిగే ప్రమాదాలను ఎన్నిజీవో తప్పించుకోవచ్చు.
7. భాద్యతాయుతమైన కానుం: నీ కానుక ప్రవృత్తిని పూర్తిగా తెలుసుకుని భాద్యతాయుతంగా అనుసరించు.
8. అటలు ఆరోగ్యకరం: అటలు మనస్సుకి

హాయిని కలిగిస్తాయి. అటలు అదే వారందరూ ఆరోగ్యాన్ని అనుభవిస్తూన్నవారే.

9. నడక: నడక కూడా ఒక విధమైన క్రీడ. క్రమమైన నడక నిన్ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

క్వీజ్ - జవాబులు:

1. దిఫ్టెమ్మ, లండన్, 2. వేగా, 3. సోవియెట్ యూనియన్ (ఆర్మేనియాలో), 4. (బి) కలకత్తా రేవు మేటవేసి మూసి పోకుండా ఉండడానికి, 5. (సి) మైత్రి, 6. (ఇ) డెలివరీ పోస్ట్ ఆఫీసు, 7. ఎంగ్ కమాండర్ మహేశ్వర్ దత్త, 8. (డి) జపాన్.

తెలివికి పరీక్ష - జవాబులు:

1. 14, 2. ఆస్ట్రేలియా (Australia), 3. అన్ని నెలలకు, 4. మహాభారతంలో, 5. గతించిన కాలం మనదికాదు, రేపు అనేది కూడా మన చేతిలోలేదు కాబట్టి, 6. అవహరించినప్పుడు.

మాటల మహిమ - జవాబులు:

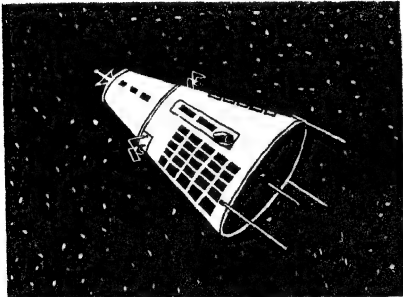
1. కాంతి (ఎ), జిడ్డు (బి), కిరణము (సి), సారము (డి); 2. మెలిక (ఎ), అల్పము (బి), చిక్కు (సి); 3. కష్టము (ఎ), అవకారము (బి), తప్పు (సి), సంబంధము (డి); 4. వివరము (ఎ), ఉపాయము (బి), క్రమము (సి), తపసీలు (డి); 5. వర్షాయము (ఎ), తడవ (బి); 6. రజతము (ఎ), పిమ్మట (బి); 7. ప్రవర్తన (ఎ), పని (బి), వ్యాపారము (సి), వాడుక (డి); 8. వీధి (ఎ), ఇంట్లవాడ (బి), వంత్రి (సి), పరిమాణము (డి).

“కనికరంగా మాట్లాడితే, కనికరమైన ప్రతిధ్వనులు వినిపిస్తాయి.”

అంతరిక్షంలో

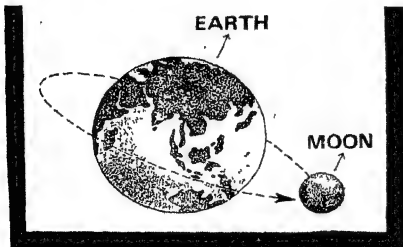
శుక్రగ్రహం మీద మొట్టమొదట
దిగింది

1967లో వెనెరా 4 శుక్రగ్రహం మీద దిగింది.
ఇదే గ్రహం మీద మొట్టమొదట దిగడం. ఈ



అంతరిక్ష పరిశోధనిని (Space Probe) రష్యనులు
ప్రవేశపెట్టారు.

చంద్రగ్రహం మీద మొట్టమొదటి
అంతరిక్ష శోధిని



1959లో రష్యన్ లూనా 1 చంద్రగ్రహం
మీదికి పంపిన మొట్టమొదటి అంతరిక్ష

శోధిని. ఇది సుమారు 4000 మైళ్లలో తప్పి
పోయింది. యునైటెడ్ స్టేట్స్ వారు చంద్రగ్రహం
మీదికి పంపిన శోధిని పయోనిర్ 4 ఇంతకంటే
ఎక్కువ దూరంలో తప్పిపోయింది.

* * *

చంద్రగ్రహం మీదికి మొట్టమొదటి
స్వయంచాలక వాహనం

1970 నవంబర్ లో రష్యనులు ప్రవేశపెట్టిన
లూనా 17 స్పెన్స్ క్రాఫ్ట్ చంద్రగ్రహం మీద
దిగింది. ఇది లూనాకోహోడ్ అనే స్వయంచాలక
వాహనాన్ని (Self Propelled Vehicle) చంద్ర
గోళం మీదికి పంపింది.

మొట్టమొదట చంద్రగ్రహానికి
దూరంగా అంతరిక్షశోధిని

మొట్టమొదట చంద్రగ్రహానికి దూరంగా అంతరిక్ష
రిక్షశోధిని పయోనిర్ 5 స్పెన్స్ క్రాఫ్ట్ యునైటెడ్
స్టేట్స్ చే సార కుటుంబ పరిశోధనకు పంప
బడింది.

పిల్లలు - పళ్ళు

పిల్లల ఆరోగ్యానికి పళ్ళు అవ్యుత్తమైనవి:

* ప్రతిరోజు పిల్లలకు ఆరెంజి రసం ఇస్తూంటే
శీతాకాలంలో ఎటువంటి రోగాలు రావు.

* జర్మనీ బెర్లిన్ యూనివర్సిటీలో ప్రొ.మూర్
ఆపిల్ మీద ప్రయోగాలు చేసి పిల్లలకు సంభవించే
అనేక రోగాలకు, ముఖ్యంగా జీతరరస సంబంధమైన
రోగాలకు ఆపిల్ అమోఘమైనదని తెలుసుకున్నారు.

“బానిసకు భాధలు ఎక్కువ, స్వతంత్రుడికి భాద్యతలు ఎక్కువ.” -అమ్మ

పనితాలాంకం

రుచికరము, హితకరము

కోనూరు శీలామాధవ్

మౌనవజ్ర చాలా ఉత్సాహమైనది. పుట్టిన మానవుడు తన ఆవశ్యకతను బట్టి అనుకూలంగా క్రొత్త క్రొత్తవి సృష్టించు కుంటూంటాడు. ఈవిధంగా ఏర్పడినదే మిక్కిలి హితకరము, రుచికరము మరియు స్వకరము అయిన ఒక అమూల్యమైన వంటకం. ప్రతీరోజూ తెల్లవారి లేస్తే మొట్టమొదట అదే జ్ఞాపకం వస్తుంది. ప్రాద్దున్నే కాఫీతో పాటు పారణికి. దీనికి ఒకప్పుడు ఉడిపి హోటళ్లు, కుంభకోణం రాయరు హోటళ్లు ప్రసిద్ధి పొందినా ఇప్పుడు దక్షిణాదిని అన్ని రాష్ట్రాలలోను పోటీగా చాలా ప్రసిద్ధి పొందింది.

ఇదే ఇడ్లీ. అనలు దీనికి మూలపురుషుడు ఎవరో, ఇది ఎప్పుడు, ఎక్కడ పుట్టిందో మనకు తెలియదు. అది అంతా పరిశోధకుల పరిశ్రమ. ఈనాడు అంతర్జాతీయ ప్రఖ్యాతిపొందిన ఇడ్లీ అంతరిక్షంలోకి కూడా ప్రవేశిస్తుందంటే నందేహం లేదు.

దీనిని తెలుగులో ఇడ్లెన అంటారు. కన్నడంలో ఇడ్లతి, తమిళంలో ఇడ్లలి అంటారు. ద్రావిడ భాషలకు చెందిన ఈ పదాన్ని 'ఇడ్లాలికా' అని సంస్కృతీకరించారు. 'అవంతికా' అన్నది దీనికి నరైన సంస్కృత పదం.

ఉడికించిన పరిపిండి ఉండలుగా చేసి ఆవిరి మీద వండిన భక్ష్యం ఉండ్రకం, ఉండ్రాళ్లు, కుడుములు, మోదకం అంటారు. వినాయకుడికి కుడుములు చాలా ఇష్టం. వినాయకుడు మోదక ప్రేయుడు. మూయగట్టిన గుడ్డ (వాసన) మీదపెట్టి వీటిని ఉడికిస్తారు.

తెలుగు ప్రాచీన గ్రంథాలు కాశీఖండం, బ్రహ్మోత్తర ఖండం మొదలైనవాటిలో దీని ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. ప్రాచీన కన్నడ గ్రంథాలలో దీనిని చేసే విధానం. వివరింపబడింది. పులియబెట్టిన మినపపిండిని చిన్న చిన్న పాత్రలలో పోసి వాసన గట్టిన బట్ట మీద పెట్టి మూసి ఆవిరి మీద ఉడికించాలి. ఉడికిన తరువాత వాటిమీద మిరియాల పొడి జల్లి ఇంగువ, జీలకర్ర, అవాలు నేతిలో వేయించి వాటిమీద పోపు వేయాలి. అనుకూలాన్ని బట్టి రకరకాలుగా ఆకులలో పెట్టి, దొన్నెలలో పెట్టి ఆవిరిమీద వీటిని ఉడికిస్తారు.

రాకాశి కుక్కగొడుగు



మధ్య యుగస్థానియా (యూరప్) బోస్నియాలో 514 కీ.గ్రా.లు తూగే ఒక పెద్ద రాకాశి కుక్కగొడుగు పెరిగింది. దీని కెరెం 13 మీటర్లు. దీనిని ఒక బాలుడు తన ఇంటి దగ్గర అడుకుంటూ కనుగొన్నాడు.

“ఉన్నత లక్ష్యాలు లేనివారికి అల్పవిజయమే అనందం.”

‘ఒక క్రొత్త ఆహార పదార్థాన్ని అభివృద్ధి చేసినవారు క్రొత్త గ్రహాలను పరిశోధన చేసిన వారికంటే మనవ సాఖ్యానికి ఎంతో ఉపకారం చేసిన వారవుతారు’ అని ఒక ఆంగ్లేయుడు చెప్పిన మాట ఈ ఇడ్లీకి అన్వయిస్తుంది. అప్పుడే వేడివేడిగా పొగలు వచ్చే ఇడ్లీల మంచిపరిమళము, రుచి అనుభవించ వలసిందే. చెప్పడానికి వీలుకాదు. ముఖ్యంగా వినాయకుడికి ప్రియమైన కుడుములు కొన్ని పదార్థాల చేర్పులు మార్పులతో పొందిన రూపాంతరమే ఇడ్లీ.

ఇడ్లీ ముఖ్యంగా ఆవిరి మీద ఉడికింది కాబట్టి దాంట్లో పౌష్టిక పదార్థాలు ఎంతమాత్రం నష్టం కావు. వేపుళ్లలో ఉండే చెడుగు ఇడ్లీలో ఉండదు.

హాస్పిటల్లలో రోగులకు బ్రెడ్ బదులు ఇడ్లీలే ఇవ్వడం ప్రారంభించారు. వివిధ రోగులకే కాదు రెండు సంవత్సరాల చంటి పిల్లలకు మెత్తగా ఉండే ఇడ్లీలు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. డయబెటిస్ రోగులకు రక్తంలో ఉండే చక్కెరపాలు బాగా తగ్గిస్తుంది. అందుకే మధుమేహ రోగులకు ఇది పథ్యం. ఆహార పదార్థాలలో B కాంప్లెక్స్ ప్రోటీను లోపం వల్ల సంభవించే లివరు వ్యాధులకు ఇడ్లీ ఎంతో ఆరోగ్యకరం.

మినవపిండి ఉడకబెట్టడానికి ముందు పులియబెడితే ఇడ్లీలు మెత్తగా, మృదువుగా ఉండటమే గాక బాగా ఉబ్బుతాయి. ఇడ్లీ పిండి ఫెర్మెంటు అయి పులిసినప్పుడే దానికి బెషధ లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. పులియబెట్టిన పిండిలో విటమిను B12, ఫోలిక్, రైబోన్, మెథోనైన్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇడ్లీ రక్తంలో ఉండే ఎర్ర కణాలను పునరుజ్జీవింపజేస్తుంది.

దీనిని తయారు చేయడం చాలా సులభం. కావలసిన వస్తువులు 100 గ్రా.ల మినవపు

(పొట్టుతో ఉంటే మంచిదే), ఒక చెంచాడు మెంతులు, 400 గ్రా.ల సన్నని బియ్యపు నూక (ఉప్పుడు బియ్యం ఉపయోగించవచ్చు). వీటిని విడివిడిగా నీటిలో 2 గంటలు నానబెట్టాలి. ఒక చిన్న చెంచాడు ఉప్పు, నానబెట్టిన మినవపు, నానిన మెంతులు కడిగి శుభ్రంచేసి మెత్తగా బురుగులు వచ్చేదాకా (మిక్సీలో) రుబ్బుకోవాలి. నానబెట్టిన బియ్యం నూకను, నీళ్లు తీసివేసి మెత్తటి మినవపు రుబ్బిన పిండిలో గరిట జారుగా కలిపి ఉప్పు చేర్చి మూతబెట్టి ఉంచాలి. మరుసటి రోజుకి ఇది బాగా పులిసి ఉబ్బుతుంది. ఈ పిండిని గరిటతో కలిపి ఇడ్లీ కుక్కరులో ఉడికించుకోవచ్చు. లేదా పూర్వకాలపు ఇడ్లీ

కాలేజీకి వెళ్లని ప్రసిద్ధులు



జోసెఫ్ చాంబెరైన్ - బ్రిటిష్ రాజనీతిజ్ఞుడు
అబ్రహం లింకన్ - అమెరికా అధ్యక్షుడు
కహాలిల్ గిబ్రాన్ - ప్రఖ్యాత సిరియా రచయిత,
చిత్రకారుడు

రూథ్ యార్డ్ కిప్లింగ్ - బ్రిటిష్ రచయిత
ఎర్నెస్ట్ హెమింగ్వే - అమెరికా రచయిత

“హింస ద్వారా సత్యాన్ని తెలుసుకోలేం,
అహింసతో సాధించలేని వసువు లేదు.”

-గాంధీజీ

పాత్రలో గుడ్డమీద వేసి ఉడికించుకోవచ్చు. వేడివేడిగా తీసిన ఇడ్లీల మీద నేయి వేసుకుని తింటే చాలా రుచిగా ఉంటాయి. ఇష్టమైన వాళ్ళు సాంబారు, కొబ్బరి పచ్చడి, అల్లపు పచ్చడి

తయారు చేసుకునే ఇడ్లీ ఇది. ఇక రకరకాల ఇడ్లీలు కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు.

అటుకులతో ఇడ్లీలు: కావలసిన వస్తువులు: 200 గ్రాముల అటుకులు. ఒక చిప్ప కొబ్బరి కాయ, పులి పెరుగు, 10 పచ్చి మిరపకాయలు, కొత్తిమీరి, రుచికి తగిన ఉప్పు.

చేసే విధానం: అటుకులు బాగా నానబెట్టాలి. నానిన తరువాత కొబ్బరి కోరు, పచ్చి మిరప కాయలు, కొత్తిమీరి, ఉప్పు చేర్చి సున్నగా రుబ్బుకోవాలి. పుల్ల పెరుగు కలిపి ఇడ్లీ చేయడానికి అనుకూలంగా ఉండేటట్టు కలిపి ఇడ్లీ పళ్లెంలో పోసి అవిరి మీద ఉడికించాలి. రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యము.

కారట్ ఇడ్లీ: 1/2 కేజీ కారట్ దుంపలు, 50 గ్రా.లు పెసర వప్పు, 3/4 కేజీ సన్నని రవ, కొద్దిగా పులి పెరుగు, ఒక కొబ్బరి చిప్ప, 10 పచ్చిమిరపకాయలు, కొద్దిగా కొత్తిమీరి, చిన్న అల్లం ముక్క, రుచికి తగినంత ఉప్పు. చేసే విధానం: మొదట పెసరవప్పును నానబెట్టి, కారట్ దుంపలు కోరి ఉంచుకోండి. రవ్వను కొద్దిగా దోరగా వేయించి పచ్చి మిరపకాయలు, కొత్తిమీరి, అల్లం సన్నగా తరుగుకుని ఉంచాలి. కొబ్బరి కోరు సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. వేయించిన రవ్వకి కారట్ కోరు, నానబెట్టిన పెసరవప్పు కలిపి తరిగి ఉంచిన పదార్థాలు, కొబ్బరి కోరు, ఉప్పు వేసి కలిపి ఇడ్లీ పళ్లెంలో పోసి ఉడకబెట్టాలి. ఇది చాలా త్వరగా తయారవుతుంది.

మసాలా ఇడ్లీలు: కావలసిన వస్తువులు: 200 గ్రాములు సన్నని బియ్యం నూక, 100

గ్రాముల శనగ వప్పు, 100 గ్రాముల పెసరవప్పు, ఒక చిన్న కొబ్బరి కాయ, కొత్తిమీరి, 2 చెంచాల మిరియాలు, 10 పచ్చిమిరపకాయలు, రుచికి తగినంత ఉప్పు.

చేసే విధానం: వప్పులు బాగా నానబెట్టి వడగట్టి కొబ్బరి కోరు, మిరియాలు, కొత్తిమీరి, పచ్చి మిరపకాయలు, ఉప్పు అన్నీ చేర్చి మెత్తగా రుబ్బాలి. బియ్యం నూకను కొద్దిగా వేడి చేసి రుబ్బుకున్న రుబ్బులో నూక కలిపి ఇడ్లీ పిండిలా కలుపుకుని ఇడ్లీ పాత్రలో తయారు చేయాలి. తినడానికి చాలా రుచిగా ఉంటాయి. మధ్యాహ్నం లంచానికి తీసుకు వెళ్ళడానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి.

వరి అధికంగా పండే రాష్ట్రాలు



భారతదేశంలో వరి అధికంగా పండించే రాష్ట్రాలు వరుసగా వాళ్ళివ్వబెంగాల్ (13.4%), ఉత్తర ప్రదేశ్ (12.4%), ఆంధ్ర ప్రదేశ్ (11.6%), బీహార్ (9.5%), పంజాబ్ (9.0%), తమిళనాడు (8.8%), ఒరిస్సా (7.8%). మొత్తం ఉత్పాదనలో ఈ రాష్ట్రాలది 73 శాతం. అస్సాం, కేరళ, మహారాష్ట్ర, హర్యానాలో మొత్తం ఉత్పాదన 12 శాతం.

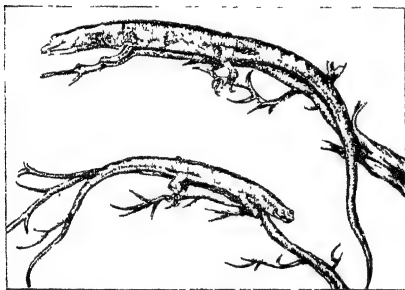
-వి. హెచ్.డి 'భాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అండ్ ఇండస్ట్రీ' సౌజన్యంతో

భూత భవిష్యత్తులు తెలిసినవారికి అంతా వర్తమానమే."

ఎగజ్జికే గ్రీన్ ఇగుఆనా

ఉషానాథ్

బుల్లి, ఆనోల్, బాసిలిస్కా కొమ్ముల బోదురు కప్పు మొదలైనవి చేరిన ఇగుఆనా (Iguana) కుటుంబానికి చెందినది. చెట్ల మీద నివసించే ఆకువచ్చని ఉడుము (గ్రీన్ ఇగుఆనా) ఇగుఆనా కుటుంబంలో మిక్కిలి పెద్దది.



ఇగుఆనా సహజ పరిసరాలలో దక్షిణ అమెరికా మధ్య మరియు ఉత్తర ప్రదేశాలలో నివసిస్తుంది. గ్రీన్ ఇగుఆనా పాలిపోయిన ఆకువచ్చ రంగులో ఉంటుంది. మగ ఇగుఆనాలకు ఆకువచ్చని శరీరం మీద ఆరెంజి రంగు లేక వసువువచ్చ రంగు ఛాయ ఉంటుంది. ఇవి అడవాటి కంటే పెద్దవిగా ఉంటాయి. తల మీద శిఖ పెద్దదిగా ఉంటుంది. మగ వాటికి ప్రత్యేక శ్రీంధ వరుసగా సూక్తరంధ్రాలు ఉంటాయి.

శిఖ దువ్వైన పళ్లలాగా తల ప్రక్క నుంచి బయలుదేరి బలిష్ఠమైన మధ్యభాగం దాకా ఉంటుంది. వీటికి తోక ఒక రక్తక ఆయుధంలా పనిచేస్తుంది. శత్రువులకు ఇది మారణాయుధం. కండపుష్టితో వదులైన అంచులతో బలిష్ఠంగా ఉండే తోకతో కొట్టే కొరడా దెబ్బలకు శత్రువులు భయపడి పారిపోతాయి. ఇంట్లో బల్లులు లాగే

ఇగుఆనా కూడా ఆత్మరక్షణ కోసం తోకను విడిచేస్తూంటుంది. తోక తిరిగి పెరుగుతుంది కానీ వదులైన అంచులు ఉండవు.

గ్రీన్ ఇగుఆనా చాలా నైపుణ్యంగా చెట్లమీదికే ఎక్కుతుంది. బాగా పెరిగినవి సాధారణంగా చెట్లమీదే ఉంటాయి. వీటి ఆకువచ్చని శరీరం చెట్ల ఆకులలో కలిసిపోయి శత్రువులకు సాధారణంగా కనిపించదు. చెట్లు బాగా దట్టంగా అల్లుకుపోయి సాధ్యమైనంత పట్టు ఉన్నచోట ఇది ఒక చెట్టుమీది నుంచి మరో చెట్టుకు పాకిపోతుంది. ఇగుఆనాలు చాలా దూరం గెంతలేకపోయినా గ్రీన్ ఇగుఆనాలు 15 మొదలు 18 మీటర్లు ఎత్తుగా ఉండే కొమ్మల మీదనుంచి భూమి మీదికి ఉరుకుతాయి. తరచుగా ఇగుఆనాలు నీటిలో దాక్కుంటాయి. ఇవి సాధారణంగా నదులు, చెరువులు గట్లమీద ఉండే చెట్లమీద ఉంటాయి.

మానవుడు - ప్రకృతి

అనలు మానవుణ్ణి ప్రకృతి జయించగా ప్రకృతిని జయించానని మానవుడు అంటాడు. తాత్కాలికంగా ప్రకృతి మానవుని స్పృహించింది. తన విజ్ఞానాన్ని కొంత ఇచ్చింది. ప్రతీరోజు ప్రయోగాలు చేసి అనుభవంతో (తరచుగా తప్పుడు) ప్రకృతిని తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాము. మన సిద్ధాంతాలు కాలం చెల్లుతూన్న కొద్దీ మారు తూంటాయి అనేదే దీనికి సాక్ష్యం. మహా భారతంలో యుధిష్ఠిరుడు 'వ్రవంచం అజ్ఞానంతో కప్పబడి ఉంది' అన్నాడు. నేడు విజ్ఞానం మనిషిని తప్పుతో వట్టిస్తోంది. విశ్వరహస్యం ఇటీలమైనది.

పా.ఎస్.శ్రీకంఠయ్య - తదివనీ ప్రసాదీ సాంస్కృతిక

ఇవి జతకూడే కాలంలో ప్రతీ మగ ఇగుతనా ఒక రాతి మీదనుంచి పరీక్షిస్తుంటుంది. ఇంకో మగది ఏదైనా వస్తుంటే బలవంతంగా దానిమీద పడుతుంది. ముట్టె పైకి క్రిందికి ఎత్తి ఛాలెంజి చేసినట్టు ఆడిస్తుంది. దీనితో భయపడి వెళ్లిపోక పోతే పరస్పరం పోరాటం ప్రారంభం అవుతుంది. కాళ్ళమీద పదులుగా ఉండే చర్మాన్ని పరస్పరం పీక్కుంటాయి.

ఆడ ఇగుతనాలు మగవాటి బెరెయలలో నివసిస్తాయి. లేకపోతే ప్రక్కన ఉండే బెరెయలలో నివసిస్తాయి. జత కూడిన తరువాత ప్రతీ ఆడది నదిగట్టమీద గొయ్యి త్రవ్వ అందులో సుమారు 20-70 గ్రుడ్లకు పైగా పెడుతుంది.

నాలుగు సెంటీమీటర్ల కైవారంతో గుండ్రంగా ఉండే గ్రుడ్లు మూడు మాసాల కాలంలో పొడగ బడతాయి. ఇవి పొడగడానికి నిలకడగా 30° సెల్షియస్ ఉష్ణోగ్రత ఉండాలి.

చిన్న ఇగుతనాలు పుట్టినప్పుడు 25 సెం.మీ.ల పొడవు ఉంటాయి. రెండు సంవత్సరాలలో ఇవి రెండు మీటర్ల పొడవుగా పెరుగుతాయి. పెరిగిన పెద్ద ఇగుతనాలు రకరకాల పళ్ళు, కాయలు, చిగుళ్ళు ఆకులు తింటాయి. చిన్నవి అప్పుడప్పుడు కీటకాలను కూడా తింటుంటాయి.

దక్షిణ అమెరికాలో కొన్ని ప్రాంతాలలో ప్రజలు ఇగుతనా మాంసం ఇష్టంగా తింటారు. సాధారణంగా వీటి మీద పడి చంపే డేగలలాగా అరచి భయపెట్టి వీటిని వేటాడతారు. ఈ అరుపులకు అవి భయపడి ముడుచుకుపోతాయి. వేటగాళ్ళ సులభంగా పట్టుకుంటారు. అడవులలో చెట్లను మేకలు తినివేయడం వల్ల చిన్న ఇగుతనాలకు రక్షణలేక డేగలు సులభంగా పట్టుకుంటుంటాయి.

—‘సిజెఇ-ఎన్ఎఫ్ఎస్’ సౌజన్యంతో

ఆరోగ్య సూత్రాలు



* నమతుకవు పుష్టికరమైన మరియు తక్కువ క్రొవ్వ గల వదార్లను తక్కువ పరిమాణంలో తరచు తింటుండు.

* గుండెపోటుకు లేక కాన్సర్కు ముఖ్య కారణమైన సిగరెట్టు కాల్చుకు. అది ఆయుస్సును క్షీణింప జేస్తుంది.

* ఆరోగ్యకరంగా ఉండడానికి నడక ఉత్తమమైన మార్గం. టూనిక్లు కంటే మంచి శుభ్రమైన గాలి ఆరోగ్యానికి ఎంతో ముఖ్యం.

* నీ జీవితం, ఇతరుల జీవితం కూడా మంచి దృష్టి మంచి మనస్సు మీద ఆధారపడి ఉంటాయి.

* అటులు ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. అటుల వల్ల ఇతరులతో క్రొత్త క్రొత్త స్నేహాలు ఏర్పడతాయి. ఈత, ‘ఫిట్నెస్’ వ్యాయామం అందరూ అనున రించాలి.

* నిద్రమాత్రలు, ఒత్తిడి తగ్గించే మాత్రలు ఉపయోగించడం మానుకో.

—‘స్వస్థహింద్’ సౌజన్యంతో

‘పట్టుదల ఉన్న ఒక మార్గం కనిపిస్తుంది, సృష్టించుకుంటారు.’

మీకు తెలుసా?

భూమిపైన సూర్యోదయం

భూమిమీద సోవియెట్ ఫార్ ఈస్ట్ (యు.ఎస్.ఎస్.ఆర్.) ప్రదేశంలో ప్రతీరోజూ సూర్యోదయం మొట్టమొదట కనిపిస్తుంది.

మొట్టమొదటి ఆధునిక ఒలింపిక్స్



మొట్టమొదటి ఆధునిక ఒలింపిక్స్ 1896 లో గ్రీసు ముఖ్యపట్టణమైన ఏథెన్స్ లో నిర్వహించబడ్డాయి.

మొట్టమొదటి ఎన్ సైక్లోపీడియా

బ్రిటానికా

మొట్టమొదట ఎన్ సైక్లోపీడియా బ్రిటానికా 1768 ఢిసెంబరులో స్కాట్లండ్ ఎడిన్ బర్గ్ లో ప్రచురించబడింది.

అంటార్కిటికాలో మొదటి భారత సాహసయాత్ర

మొట్టమొదటి భారతీయ సాహసయాత్ర అంటార్కిటిక్ ఖండం మీద జనవరి 9, 1982న సరిగ్గా 0030 గంటలకు (ఐ.ఎస్.టి) దిగింది.



1981 ఢిసెంబరు 6 వ తేదీన నార్వే నుంచి వచ్చిన 'పోలార్ వలయం' అనే ఓడలో గోవా నుంచి బయలుదేరి మారిషస్ మీదుగా అంటార్కిటికా చేరారు.

విప్రీయా మహారాణి మొట్టమొదటి ప్రైవేట్ టెలిఫోన్ కాలి చేసింది

1878 జనవరి 14 న బ్రిటన్ లో విక్టోరియా మహారాణి మొట్టమొదటి ప్రైవేట్ టెలిఫోన్ కాలి చేసింది.

“భోగభాగ్యాల అనందానుభూతిని ఆశించేవారు జనన మరణ చక్రం నుంచి తప్పించుకోలేరు.”

జీవితంలో హాస్యం

జె. పీలా ఆనీ

హాస్యం అనేది మనిషి దైనందిన జీవితంలో మనస్సును తేలికగాను, తేటగాను ఉంచడానికి ఒక అలంబన. అది మనిషికి సంతోషం కలిగిస్తుంది. పరిహాసం వేరు, హాస్యం వేరు. అదేవిధంగా చమత్కారం వేరు, హాస్యం వేరు. రెండూ ఒకటి కావు. హాస్యం



అటు పరిహాసానికి, ఇటు చమత్కారానికి మధ్య ఉంటుంది. చమత్కారంలో ఉండే ప్రతిభా, పాండిత్యం, పరిహాసంలో ఉండే వినోదం హాస్యంలో చేరి ఉంటాయి.

మనిషి జీవితంలో హాస్యం ఊపిరి వంటిది. తప్పనిసరిగా ఉండి తీరాలి. ఇది లోపించి నప్పుడు మనిషి నిత్య జీవితంలో కలుగుతూన్న ఒత్తిడులను, వ్రయాసాలను తట్టుకోలేడు. యాతనామయమైన సంక్షోభ మార్గం వీడి మనస్సు శాంతియుతమైన ఆనంద మార్గాన్ని పట్టుకునేటట్లు చేస్తుంది. వినుగుదల, చిరాకు లిగించే అహ్లాదకరం కాని విషయాన్ని రసవంతం

చేస్తుంది. సరళతతోనూ, హాస్యంతోనూ కూడిన ప్రసంగం ఎక్కువ అహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. చెప్పే విషయాలను శ్రోతలు విశ్లేషించి అవగాహన చేసుకోడానికి ప్రయత్నం చేయవలసిన అవసరం ఉండదు. బ్రిటన్ దేశపు మాజీ ముఖ్యమంత్రి సర్ విన్స్టన్ చర్చిల్ తన హాస్యంతో తీవ్రమైన రాజకీయ విరోధులను లొంగదీసుకుని వివిధ దేశాలలో ప్రజాగౌరవాన్ని పొందాడు. ఒకసారి ఒక యువక వత్రికా విలేఖరి 'రాజకీయ తంత్రజ్ఞుడుగా రాణించాలంటే ఉండవలసిన అర్హత ఏమిటి' అని చర్చిల్ ను ప్రశ్నించాడు. 'రేపు, వచ్చే వారం, వచ్చే నెల, వచ్చే సంవత్సరం ఏం జరుగబోతుందో ముందుగానే చెప్పగలిగి, తరువాత ఎందుకు సంభవించలేదో వివరించగల సామర్థ్యం కలిగి ఉండాలి' అని చర్చిల్ అన్నాడు. జీవితంలో నానాయాతనలు అనుభవించిన రాజకీయ తంత్రజ్ఞుడు చర్చిల్ తన ప్రతి

మార్క్స్ ఆరీలియస్ నూక్తులు

సంభాషణలోగానీ, ఉత్తరాలలోగానీ 'నాకు తీరిక లేదు' అనేమాట తరుచు వాడకు.

నీవు చేయవలసిన ధర్మాలను నెమ్మదిగా అర్థాంశం లేకుండా ఆచరించు.

నీవు విశ్వసించిన విధంగా మాట్లాడు. నీవు న్యాయం అనుకున్నట్లుగా చేయి.

“వివేకశూన్యమైన న్యాయం అసంభవం.”

పక్షనాయకులు ఏ విధంగా ప్రవర్తిస్తారో హాస్య ధోరణిలో వివరించాడు.

ఏ సాహిత్యరంగంలోనైనా, ఉత్తమ హాస్యకారులందరూ ఉత్తమ వ్యాస రచయితలే. ఆంగ్ల భాషలో ప్రఖ్యాత వ్యాస రచయితలు— ఇ.వి. లూకాస్, రాబర్ట్ లిండ్ మరియు ఎ.జి. గార్డినర్ మొదలైన వారందరూ సమాజంలో వ్యాపించి పోయిన దుర్గతి ఫలితాలను సున్నితమైన హాస్యంతో ప్రజాసేవానికి వెల్లడి చేసారు. ఛార్లెస్ లాంట్, ఎ.పి. హెర్బెర్ట్ ముర్రే ఇద్దరు సుప్రసిద్ధ హాస్య రచయితలు. వీరు ఎక్కడబడితే అక్కడ ఎప్పుడు బడితే అప్పుడు నలుగురూ తలుచుకుని నవ్వుకోగల హాస్య రచనలు కొనసాగించారు.

లోవేల్ మరియు హోమ్స్ (Holmes) వంటి ప్రజ్ఞావంతులైన పండితుల రచనలలో హాస్యం ముఖ్య పాత్ర వహిస్తుంది. థోర్ ఏమర్సనాత్మకమైన వివేకానికి, హాథార్న్ కల్పనలకు హాస్యం ఒక నవ్య ధోరణిని కల్పించింది. బ్రెట్ హార్ట్, మార్క్ ట్వైన్ వంటి ప్రతిభాశీలర రచనలలో ఇది ఉత్తమ స్థాయిని అందుకుంది.

ఉత్తమ తరగతికి చెందిన హాస్యం సమాజంలో ఒకరు ధరించే మంచి రకపు దుస్తుల వంటిది. హాస్యధోరణిలేని మనిషికి అస్థాయం లేకపోయినా పలుకుబడి మాత్రం తగ్గక మానదు. కమనీయమైన హాస్యం మనస్సుకు వికాసం కలిగిస్తుంది. జీవితంలో కలిగే ఒడుదుడుకులలో, నిరాశల చెలగాటంలో చిక్కుకు పోయినప్పుడు మనస్సునికి ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, వివేదాన్ని ఇవ్వగలిగేది హాస్యం మాత్రమే. తాను హాయిగా జీవిస్తూ చుట్టూ ఉన్నవారి బ్రతుకులను సందనవనాలుగా చేయగలిగే చతురులు హాస్యాన్ని అభిలషిస్తారు. హాస్య విరహితమైన జీవితం దుర్భరం, జాతి జీవనం భయంకరం.

పక్షం చెందడానికి కాలం తీసుకుంటుంది



ప్రకృతిలో ప్రతిది నెమ్మదిగా జరుగుతుంది. ఒక మొక్క పెరిగి బ్రహ్మాండమైన వృక్షంగా పెరగడానికి కొన్ని సంవత్సరాలు వదుతుంది. మొట్టమొదట పట్టణాలు అభివృద్ధిపొందడానికి కొన్ని శతాబ్దాలు వట్టింది. మహానుభావులైన వర్తకాలు, నదులు ఏర్పడడానికి మిలియనుల కొద్దీ సంవత్సరాలు వదుతుంది. ప్రకృతికి తొందరపాటు లేదు. మానవుడే ప్రపంచంలోకి వేగిరసాడు తీసుకు వచ్చాడు. పెద్ద పెద్ద నగరాలలో నివసించేవారు హడావిడికి లోంగి బానిసలై పోతారు. అంతా పడి పడిగా జరిగిపోతుంది. ఊపిరి తీసుకోవడం, అన్నం తినడం, ముఖాడకుం, వ్రాయడం, చదవడం అన్నీ తొందర తొందరగా జరిగిపోతాయి. వృత్తులు అభిమెల్లగా వికసించినట్లు, నదులు మెల్లి మెల్లిగా ప్రవహించినట్లు ఏదీ మెల్లిగా జరుగదు.

సావకాశంగా చేయడానికి అలవాటు చేసుకో. వల్లెనా, రాజ్యాలైనా, పెద్ద పెద్ద యోజనలైనా పక్షం చెందడానికి కాలం తీసుకుంటుంది.

—హెచ్. ప్రెస్బర్, 'అర్థ్ ఆఫ్ లివింగ్ సొజనస్యంతో'

“ఏకాంతంలోనే ఎవరి తాహతు వారికి తెలుస్తుంది.”

యువతకు రామాయణం నేర్పాలి

టి.ఎల్.వాస్యని

మన దేశంలో విద్యార్థులు శ్రీరామచంద్ర మూర్తిని ప్రాచీనకాలపు చారిత్రక పురుషునిగా గాక భావికాలపు దివ్యవీరునిగా తెలుసుకోవాలి. శ్రీరామచంద్రమూర్తి అర్చ్య సాంప్రదాయపు అధ్యాత్మికత కూడిన ధార్మిక జీవితానికి అదర్శ పురుషుడు.



భారతదేశపు యువతకు రామాయణం నేర్పాలి! వారి శిలాభివృద్ధికి అది సహకరిస్తుంది. అర్హజాతిని గురించి నూతన అభిప్రాయాలు తెలుస్తాయి. ఆ జాతి అదర్శాలు, శక్తి సామర్థ్యాలు విశదమవుతాయి. శ్రీరాముడు లోకాలకు అదర్శ చక్రవర్తి! అతడిది శౌర్యముతో కూడిన సాశీల్యము.

శ్రీరాముడు సర్వ రాజ్యాధికారాన్ని వదలు కున్నాడు. రాముడు రావణుని జయించాడు. లంకలో అందరూ రాముని పాదాలపై పడ్డారు. కానీ ఆ రాజ్యంలో ఒక అంగుళం మేర ఆశించలేదు. విభీషణునికి పట్టం కట్టి, లంక సింహాసనంపై కూర్చుండబెట్టాడు. తాను

అయోధ్యకు మరలివచ్చాడు. నెహెలియన్ కంటే ఎంత గొప్పవాడో!

శక్తి సంపన్నుడైన నెహెలియన్ గంభీరమైన వ్యక్తి. గొప్ప అదృష్టవంతుడు. నెహెలియన్ ను చూచి రాజులు గడగడ వణికిపోయేవారు. సింహాసనాలు - కదిలిపోయేవి. అధునిక యుగంలో ప్రపంచపు గొప్ప వీరుడైన లెనిన్ తరువాత అంతటి వీరుడు నెహెలియన్. కానీ నెహెలియన్ రాముడికి తీసిపోతాడని నేను విశ్వసిస్తాను. నెహెలియన్ కి శక్తి ఉంది. రామునికి శక్తి ఉంది. రామునిది దివ్యశక్తి. నెహెలియన్ అహంకారి. రాముడు వినయమూర్తి. శ్రీరాముడు గొప్ప తపశ్శాలి.

1981 నాటి వార్త

కేను పరిష్కారానికి

28 సంవత్సరాలు!

ఒక కేనులో తీర్పు చెప్పడానికి ఢిల్లీ కోర్టు 28 సంవత్సరాల స్తబ్ధ కాలం వట్టింది. 1952 డిసెంబరులో ఒక భవన నిర్మాణ కంట్రాక్టరు జామియా మిలియా ఇస్లామియా యూనివర్సిటీ పైన సుమారు రూ. 49,000 ల సొమ్ము చెల్లించ నందుకు ఒక సివిల్ కేసు దాఖలు చేశాడు. ఇది మొత్తం 15 న్యాయాధికారుల విచారణకు వచ్చింది. 15 మంది వివిధ న్యాయవాదులు వాదించారు. అధ్యమెంట్లు 900 పుటలు, సాక్ష్యాలు 2,300 పుటలు వ్రాయబడ్డాయి. చివరగా తీర్పు 144 పుటలు వ్రాయబడింది.

“ పొగడేవాడు పక్కలో బల్లెం పంటివాడు.”

నెపోలియన్ జీవితం, అతడి ప్రేమ వ్యవహారాలు తెలుసుకుంటే నెపోలియన్, తపోనిధి అయిన శ్రీరామునితో ఎందునా సరిపోల్చి తగనివాడని తెలుస్తుంది. సామాన్య మానవులలో ఒక వ్యక్తిగా పరిగణించినప్పుడు శ్రీరాముని వినయశీలత తెలుస్తుంది. ఎంత గంభీరమో అంత సామాన్య ప్రేమానుభూతితో ప్రకాశిస్తూంటాడు. నెపోలియన్ గొప్ప విజయ పీఠం. శ్రీరాముడు ఉదారస్వభావుడు. శ్రీరాముడు చక్రవర్తి లక్షణాలతో కూడిన గొప్ప మని.

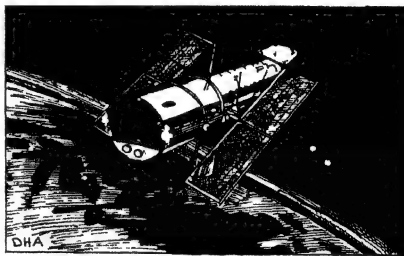
'రామా' అంటే సౌందర్యం అనే అర్థం ఉంది. రాముని సౌందర్య రహస్యం ఎక్కడ ఉంది? అతడి తపోనిష్ఠలో. తన వారిని పడలిరావడమే అతడి సౌందర్యమైన సాధు జీవితం.

శ్రీరాముడు 14 సంవత్సరాలు వనవాసం చేసాడు. ఒక వనం నుండి మరో వనానికి వెడతాడు. రాముని దివ్య జీవితం రామాయణంలో సంస్కృత శ్లోకాలలో వర్ణించబడింది. శ్రీరాముని వనవాసం హృదయవిదారకంగా ఉంటుంది. ఈ వనవాసం దీర్ఘకాలపు కష్టతీగాళ్ళ. రాముని వనవాసం రాముని జీవితానికి ఒక శోభను కలిగించింది. అయోధ్యకు తిరిగినప్పుడు, సింహాసనం అధిష్టించాడు. క్రొత్త అనుభవంతో సంపన్నుడైనాడు.

తపశ్శీలురైన మహాత్ములు అపూర్వముట్టలను సృష్టించినట్లు చరిత్రవల్ల తెలుస్తుంది. చరిత్రార్థమైన దివ్యపురుషులు ధర్మానికి, సత్యానికి జీవించారు. కష్టాలు అనుభవించడంలో ఓర్పు ఉంది. ఇదే విజయానికి విలువైనమార్గం. శ్రీరాముడు జయించాడు. సీతను శ్రీరాముడు త్యాగశీలంతో రక్షించాడు. సీత భూమి నుండి జన్మించినది. గొప్ప పతిప్రతగా నిరూపించబడింది. భూమి రావణుని క్రూరహస్తాలలో ఉంది. అధునిక జీవితంలో సుఖం, అహంకారం అనే రెండు

దుర్గుణాలతో రావణుడు నిరూపింపబడ్డాడు. నాగరికత సుఖం, అహంకారం చేతులలో చిక్కుకుపోయింది. ప్రపంచాన్ని రావణుని చేతుల నుండి రక్షించి ఒక నవ్యనాగరికతను నిర్మించడానికి నిష్కామక్షుణ్ణు, ఇంద్రియ నిగ్రహము గల వీరుని అవశ్యకత ఏర్పడింది.

హబుల్ స్పేస్ దూరదర్శినితో మొట్టమొదటి ఫోటో



ప్రస్తుతం భూమికక్ష్యలో తిరుగుతున్న హబుల్ స్పేస్ దూరదర్శిని మొట్టమొదటిసారిగా ఇతర గలాక్షీలలో పెద్ద నక్షత్రాల వివరణాత్మక దృశ్యాలను ఇచ్చింది. 30 దొరాడుస్ అనే నక్షత్రాల గుంపు ఫోటో అగస్టు 3న దూరదర్శినిలో అమర్చిన వైడ్ ఫీల్డ్ అండ్ ఫ్రాన్సెటరీ కెమెరాతో తీయబడింది. 30 దొరాడుస్ భూమికి 160,000 కాంతి సంవత్సరాల దూరంలో ఉంది. హబుల్ తీసిన R 136 అనే మరో నక్షత్రాల గుంపు ఫోటోలో స్పష్టంగా 60 నక్షత్రాలు కనిపిస్తాయి. ఇటీవల 10 సంవత్సరాల ముందే ఈ గుంపులో ఒకే నక్షత్రం ఉన్నట్లు భావించబడింది.

—అఫ్లో ఖాన్

—'యునైటెడ్ స్టేట్స్ జనరేషన్స్ పార్టీస్' సోషలిస్టుతో

“లోంగిపోయిన శత్రువు ఏజేతలకెప్పుడూ లోకువే.”

నిజాలు - నిదర్శనాలు

సాలీనా 200,000 ప్రమాదాలు

భారతదేశంలో విస్తరించుకున్న 17 లక్షల కిలోమీటర్ల రోడ్లమీద తిరిగే 70 లక్షలకు పైబడిన మోటారు వాహనాలు సాలీనా 200,000 ప్రమాదాలకు కారణమవుతున్నాయి.

* * *

టెలిఫోనులైనుకి ఖర్చు

ప్రపంచంలో టెలిఫోనులైను మీది వ్యయం భారతదేశంలో మిక్కిలి తక్కువ. భారతదేశంలో



లైనుకి రూ. 15,000 ఖర్చు అయితే యునైటెడ్ స్టేట్స్ రూ. 60,000 ఖర్చు చేస్తుంది.

విద్యుచ్ఛక్తి ఉత్పాదక సమర్థత

భారతదేశంలో 30 పెటావెలు, 1990 నాటికి స్థాపించబడిన విద్యుచ్ఛక్తి ఉత్పాదక

సమర్థత 64,000 MW. 31 మార్చి 1990 నాటికి స్థాపించబడిన జలవిద్యుచ్ఛక్తి ఉత్పాదక సమర్థత 18,307 MW.

లక్ష జనాభాకి 187 నేరాలు

ఇప్పుడు భారతదేశంలో లక్ష జనాభాకి 187 నేరాలు సంభవిస్తున్నాయి. దీనిలో నాలుగు శాతం 16 మొదలు 21 సంవత్సరాల వయస్సువారి బాలనేరాలు: అంటే ఒక లక్ష జనాభాకి 7.7 నేరాలు బాలనేరాలు అన్నమాట.

సుభాషితాలు

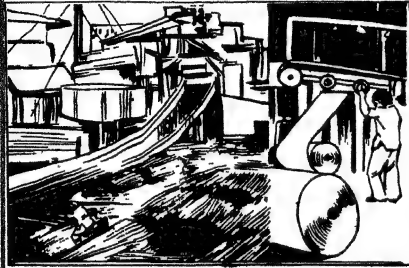
మర్మవిధుడు గాని మర్మంబు గనలేడు
కర్మ జీవిగాని కానలేడు
నీరు చొరక లోతు నిజములు తెలియునా
విశ్వదాభిరామ విసురవేమా!
[విద్యాంసుని జ్ఞానాన్ని విద్యాంసుడే తెలుసుకో
గలడు. కర్మజీవిని కర్మజీవియే తెలుసుకో
గలడు. నీటిలో దిగిన వానికే నీటిలోతు
తెలుస్తుంది.]

నరుడయినను లేక నారాయణుండైన
దత్తబుద్ధుడైన ధరణి నరయ
కర్మభావములను ఘనత నొప్పుగవలె
విశ్వదాభిరామ విసురవేమా!
[నరుడైనా, నారాయణుడైనా, తత్వవేత్త
అయినా అందరూ కర్మకు లొంగి ఉండ
వలసినదే.]

“ ఎంతటి బలవంతులైనా స్వలాభాపేక్ష ఉంటే బలహీనులైపోతారు.”

ఇంజనీరింగ్ పరిశ్రమలలో ఉద్యోగావకాశాలు

28.6 శాతం ఇంజనీరింగ్ పరిశ్రమలు పహిస్తున్నాయి.



కాటన్ టెక్స్టైల్స్ 13.4 శాతం, అహరేత్తాదన 13.1 శాతం, కెమికల్స్ మరియు వాటితో తయారయే వస్తువులు 6.4 శాతం, కాగితం మరియు కాగితపు వస్తువులు 3.6 శాతం పహిస్తున్నాయి.

‘కాన్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్ ఇండస్ట్రీ’

పోస్టుకార్డుల మీద ఖర్చు రూ. 75 కోట్లు

1989 - 90 సంవత్సరంలో పోస్టల్ డిపార్ట్ మెంట్ వారి సప్లై మొత్తం రూ. 200 కోట్లు. సాలీనా పోస్ట్ కార్డులమీద రూ. 75 కోట్ల నష్టం ఎరుగుతుంది.

అటో టైర్ ఫ్యాక్టరీలు

భారతదేశంలో 150 మధ్య తరహా మరియు 5,000 చిన్న తరహా రబ్బరు సామాగ్రి సంస్థలు.

22 అటో టైర్ పరిశ్రమలు 2.75 లక్షల మందిని నియోగించి రూ. 4,500 కోట్లు లాభం సంపాదిస్తున్నాయి.

* * *

ఆటసామాన్య ఎగుమతి

1989-90 సంవత్సరంలో భారతదేశపు ఆట సామానుల (Sports goods) ఎగుమతి రూ. 79 కోట్ల రికార్డు స్థాయిని అందుకుంది. భారతదేశం 90 పైగా వివిధదేశాలకు ఆట సామానులను ఎగుమతి చేస్తూంది. దీనిలో 70 శాతం ఫెడరల్ రిపబ్లిక్ ఆఫ్ జామికా ఎగుమతి చేయబడుతుంది.

తగ్గిపోతూన్న చిల్కానరస్సు

అసియాలో మిక్కిలి పెద్ద ఉప్పునీటి సరస్సు చిన్నదైపోతుంది. ఒరిస్సాలో చిల్కానరస్సు మేట వేసుకుపోవడంవల్ల ఉజ్జాయింపుగా సంవత్సరానికి 1.4 చ.కి.మీ.ల వైశాల్యం తగ్గిపోతుంది. సాలీనా 14 చ.కి.మీ.లు మేర కలుపు పెరిగిపోతుంది. మేటవేసుకుపోవడంవల్ల, కలుపు పెరగడం వల్ల నీటివైశాల్యం తగ్గిపోతుంది. నీటి ఉప్పుదనం తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల జీవావరణ నమోల్కత చెడిపోతుంది.

అనేక నమన్యలతో (ముఖ్యంగా చేపలను విస్తారంగా వట్టడం) కూడిన చిల్కానరస్సు ఇప్పటికీ వివిధ రకాల నీటివట్తులకు ఆశ్రయమిస్తుంది. ప్రస్తుత రేటులో తగ్గిపోతుంటే ఇక 400 సంవత్సరాలలో ఇది పూర్తిగా ఎండిపోతుందని పరిశోధకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

—హర్షిబిలో సాజన్యంతో

“నీవు అనుభవించే శుభసౌభాగ్యాలే అందరికీ ఉండాలని కోరుకోవడం సమాజ ధర్మం.”

యురేనియం, థోరియం వనరులు

భారతదేశంలో అంచనా వేయబడిన యురేనియం వనరులు 73,000 టన్నులు. ఇది 30 సంవత్సరాలవరకు ఏటా 10,000 MW అణుశక్తి ప్రణాళికకు సరిపోతుంది. దీనికి తోడు ఇకముందు ఫాస్ఫేట్ బ్రిడర్ రియాక్టర్లకు అణుఇంధనంగా ఉపయోగించడానికి వీలైన థోరియం వనరులు భారతదేశంలో 3,20,000 టన్నులని అంచనా వేయబడింది.

ఇంజనీరింగ్ సాధన సదుపాయాల ఎగుమతి

దక్షిణాఫ్రికాలో 1989-90 సం.లో మొత్తం రూ.168.65 కోట్ల విలువ గల ఇంజనీరింగ్ సాధనసదుపాయాలు ఎగుమతితో కర్ణాటకా ప్రథమస్థానం పొందుతుంది. దీని తరువాత రూ. 150.41 కోట్ల విలువతో తమిళనాడు ద్వితీయస్థానాన్ని పొందుతుంది.

* * *

10 మిలియను మందికి కాటరాక్సు

భారతదేశంలో ప్రస్తుతం 10 మిలియను మందికి పైబడి కాటరాక్సు రోగులు శస్త్రచికిత్సకు సిద్ధంగా ఉండగా సాలీనా 750,000 అదనంగా చేరుతున్నారు.

* * *

నగానికి సగం మందికి పాదరక్షలు

భారతదేశపు 800 మిలియను జనాభాలో సగం మందికి పాదరక్షలు లేవు. దేశంలో ప్రతి సంవత్సరం 350 మిలియను జతల

జోళ్లు తయారుచేస్తారు. దీంట్లో 25 శాతం మెషీను మీద తయారైనవి. బైనాలో 1,900 మిలియను జతలు, సోవియెట్ యూనియన్లో 1,030 మిలియను జతలు, బైనాలో 809 మిలియను జతలు మెషీన్మీదే తయారవుతున్నాయి. భారతదేశంలో తయారయే 350 మిలియను జతలలో 30 మిలియను జతలు మాత్రమే మూలు. మిగిలినవి కాండల్స్ మరియు స్లిప్పర్లు.

ధైర్యం - ఉత్సాహకరము
స్వజనాత్మకము



SWAMI CHINMAYANANDA

ఏ కార్యమైనా తీవ్రమైన వట్టుదలతో ప్రయత్నిస్తే విజయం సిద్ధించక మానదు. ఈ విధంగా మనోనిశ్చయం గౌరవప్రదమవుతుంది. దురుద్దేశానికి వినియోగిస్తే అది మొండితనం అవుతుంది! రెండూ వట్టుదలతోను, శ్రమతోను కూడినవే. కానీ మనోనిశ్చయం జీతానికము. స్వజనాత్మకము. మొండితనం ఋణభావంతో విధ్వంసాత్మకంగా ఉంటుంది. రెండూ నీ అధీనంలో ఉన్నాయి. విచేతనం అవలంబించు.

—స్వామి చిన్మయానంద

“లేనప్పుడే కాదు, ఉన్నప్పుడు కూడా పాదువును గురించి ఆలోచించాలి.”

అడవి పిల్లి

రాజీవ్ మార్వా

ఉత్తరం హిమాలయాల పర్వత ప్రదేశం నుంచి దక్షిణం కన్యాకుమారి పరకూగల అడవి ప్రదేశాలలోనూ, ఇతర చిట్టడవులలోనూ అడవిపిల్లలు కనిపిస్తాయి.



ఇళ్లో పెంపుడు పిల్లలకంటే చాలా పెద్దది గానూ, నన్నుగానూ ఉండే అడవి పిల్లికి తోక చాలా చిన్నదిగా ఉంటుంది. కాళ్లు మిక్కిలి పొడవుగా ఉంటాయి. సుమారు అయిదు మొదలు ఆరు కిలోగ్రాముల భారం తూగుతుంది. శరీరం పొడవు 60 సెం.మీ.లు. తోక 30 సెం.మీ.ల పొడవుగా ఉంటుంది. భుజాల దగ్గర 35 సెం.మీ.లు ఎత్తుగా ఉంటుంది.

అడవి పిల్లలు ఇసుకగోధుమ వర్ణంలోను, పసుపు నిగ్గు తేలిక గోధుమ వర్ణంలోనూ ఉంటాయి. క్రింది కడుపు భాగం మాత్రం పాలిపోయిన రంగులో ఉంటుంది. చివర నల్లగా ఉండే తోకక్రింది భాగంలో నల్లటి నలయాలు ఉంటాయి. శరీరంమీద అడ్డంగా

మచ్చలు కెరటాలులాగా వంపులు తేరి ఉంటాయి. కొన్నిరకాలలో తోకమీద తప్ప ఇతర శరీర భాగంమీద మచ్చలు ఉండవు.

వీటిచెవుల మధ్య వెలసినరంగులో ఒక మచ్చతో ఎర్రగా ఉంటాయి. చెవులక్రిందిభాగంలో నల్లటి వెంట్రుకలు నిక్కబొడుచుకుని ఉంటాయి. లేత ఆకుపచ్చరంగుగల కళ్ళతో మిక్కిలి క్రూరంగా, కఠినంగా కనిపిస్తుంది.

అడవిపిల్లలు సాధారణంగా అడవులలోను, వికాలమైన మైదానాలలోను ముఖ్యంగా గడ్డి, చెరకు, జొన్న బాగా పెరిగిన ప్రదేశాలలో సంచరిస్తూంటాయి. పొంచుండి అకస్మాత్తుగా జంతువులమీదవడి వేటాడి చంపి తినడానికి ఇవి వీలుగా ఉంటాయి.

అడవిపిల్లలు అకస్మాత్తుగా మీదవడి కొల్లగొట్టి ఆహారం సంపాదించుకునే జాతి జంతువులకు చేరినవి. కాలిపాదాలక్రింద దళనరిపాటి మెత్తని దిండ్ల సహాయంతో ఇవి నిశ్శబ్దంగా చడి చప్పుడు లేకుండా సంచరించగలుగుతాయి. జంతువు కనిపించిన వెంటనే ముందుకు

టోక్యోలో క్రిక్కిరిసిపోయిన సిమెట్రిలు

జపాన్ టోక్యోలో చావడం అంటే ప్రపంచంలో వివరీతమైన అత్యధిక ఖర్చు. 3×4 అడుగుల నేలకు రూ. 4 లక్షలు ఇస్తామన్నా 20 మందిలో ఒకరికే స్థలం దొరుకుతుంది. టోక్యోలో పూడ్చిపెట్టే సిమెట్రిల్లో స్థలం తక్కువగా ఉండడం నల్ల అర్థదారుల అదృష్టం లాకుతో నిర్ణయించబడుతుంది.

'శరీరానికి తిండి ఎంత అవసరమో, ఆత్మకు ప్రార్థన అంత అవసరం.'

వరుగెత్తుతాయి లేక అవి వీటిదగ్గరకు వచ్చి మంచి అవకాశం దొరికేదాకా పొంచి కాచుకుని ఉంటాయి. ఇవి సాధారణంగా చిరుతవులిలాగా నంచరిస్తాయి.

కుక్కలు వాసనతో పనిగట్టి వేటాడితే, పిల్లలు సాధారణంగా దృష్టి మరియు వినికిడి శక్తుల మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. పూర్తిగా చిమ్మ చీకటిలో బాగా చూడలేకపోయినా, ఉన్న వెలుగులో బాగా చూడడానికి, కాంతివంతమైన వెలుగునుంచి రక్షణ కలిగించుకునేటట్టు వాటి కళ్ళు ఏర్పాటై ఉన్నాయి. చీకటిలో కళ్ళను పెద్దవిచేసి రాత్రిపూట ఆవరం వెతుక్కోగల క్షేమిటికి ఉంది. వగటిపూట వీటి కంటిగ్రుడ్లు సూర్యకాంతి పడకుండా నన్ను చీలికలులాగా ముడుచుకుంటాయి. రెండు ప్రక్కలనుంచి వచ్చే శబ్దాలను ఒకేసారి అడవి పిల్లలు వినగలవు. ఒక చెవిని ముందుకు వంచి ఒకవైపు శబ్దాన్ని మరొకవైపునుంచివచ్చే శబ్దాన్ని రెండవ చెవిని వెనుకకు వంచి వింటుంది. మానవుల చెవులకు వినిపించని అతి సున్నితమైన శబ్దాలనుకూడా ఇవి బాగా వినగలవు.

అడవిపిల్లలు సూర్యోదయం మరియు సూర్యాస్తమయ సమయాలలో జంతువులను వేటాడుతాయి. మంచి బల వైపుజ్యంతోపాటు వీటి కాలిగోళ్ళు వేటాడడానికి అయుధాలులాగ ఉపకరిస్తాయి. ముడిచి తెరవగల వాడియైన గోళ్ళలో వేటాడిన జంతువును పట్టి ఉంచి వాడిగా ఉండే పళ్ళతో చీల్చి చిన్న చిన్న ముక్కలుచేసి తింటుంది.

అడవి పిల్లలు కుండేళ్ళు, ఎలుకలు, చుంచులు, పక్షులనుంటి చిన్న చిన్న జంతువులను వేటాడి తింటాయి. అవలీలగా అతి చెట్లను ఎక్కుతాయి. అప్పుడప్పుడు

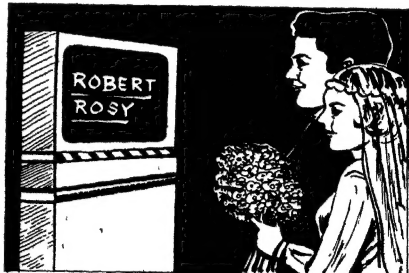
పక్షులగూళ్ళలో ఉండే గ్రుడ్లను దొంగిలించుకు తింటాయి.

జనవరి మొదలు ఏప్రిల్ వరకు మరియు ఆగస్టు మొదలు నవంబరువరకు వీటికి జతకూడే సమయం. సాధారణంగా ఇవి మూడు మొదలు అయిదు పిల్లలను పెడతాయి. అప్పుడే పుట్టిన పిల్లికూనలు 11 మొదలు 15 రోజులలో కళ్ళు తెరుస్తాయి.

పంటప్రదేశాలలోను, ఇతరమైదానాలలోను ఇవి ఎలుకలు మొదలైనవాటి బెడదలేకుండా చేస్తాయి. అయినా ఇవి కోళ్ళపొరాలమీద పడి దోచుకుంటాయి కాబట్టి మానవుడు వీటిని వేటాడి చంపేస్తాంటూడు.

—‘సిఇఇ - ఎన్ఎఫ్ఎస్’ సౌజన్యంతో

పెద్ద వివాహమహోత్సవం



ప్రపంచ క్రైస్తవ మత ఏకీకరణకై ఏర్పడిన హెలీ స్పిరిట్ అసోసియేషన్ నాయకుడు మన్ ఫ్రయింగ్ మూన్ ప్రపంచంలో మిక్కిలి పెద్ద వివాహ కార్యక్రమాన్ని జరిపించిన మొదటి వ్యక్తి. 1970 అక్టోబరులో దక్షిణ కొరియా రాజధాని సియోల్ లో ఒకేసారి 791 మంది దంపతులకు సామూహిక వివాహం ఏర్పాటు చేసాడు.

“స్నేహితుణ్ణి నిలబెట్టుకోవాలన్నా శత్రువుని జయించాలన్నా మంచిని ఆచరించాలి.”



చెలుగు కలన వల్లనకు
 అన్ని నాడలలోనూ, బట్టి నాల అక్షర
 సమర్థవంతమైన విజయకావలి!

విజయ వివరాలకు
 తెంటనే వ్రాయండి.

సమర్థవంత మేనాజర

విజయ

9, దేశికా రోడ్డు, మైలాపూరు,
 మద్రాసు - 600004.

EDITED, PRINTED AND PUBLISHED BY K. V. GOVINDA RAO
 AT No 9, DESIKA ROAD, MYLAPORE, MADRAS-600 004 (INDIA)
 PRINTED AT

Desh Publications (P) Ltd. Madras-14 (Ph : 848084.

Registered No. TN/MS(C)/1130. Licence No. TN/MS(C)/1130.
Licenced To Post without Prepayment.

మనసు మనసు

అంతర్జాతీయ తెలుగు మాసపత్రిక



